மூலிகை மணி

ர் 15] காளயுக்தி ௵ - தை - மாசி ௴ [இதழ்: 3-4

ஆசிரியர்; வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர்



224-வது மூலிகை "கமலா"

விலை ரூ. 1-50

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி:

மகளிர் பகுதி:

சீதாப்பாட்டியின் அழகுக் குறிப்புகள்

ருக்மணி வேங்கடேசன்

'மேடம்! நீங்க சோப் யூஸ் பண்ணுவதில்லையா?' 'நெவர்! சோப் வாசனையைத் தருமே தவிர, இட் வில் நாட் புரொடக்ட் யுவர் ஸ்கின் தோலில் சீக்கிரம் சுருக்கம் விழுந்துவிடும் அதனுல் நான் பழைய காலத்து முறைகளையே பயன்படுத்தி வருகிறேன், நீங்க எல்லோருமே மாணவிகளாக இருப்பதால், 'ப்யூட்டிகேர்' பற்றி. நேட்ச்சுரலாக தெரிஞ்சிக்க விரும்புவீங்க! வெல்! என்னைப் பொறுத்தவரை, என்னுடைய டெய்லி லைப்லே வெரைட்டி ஆப் இண்டியன் மெதெட்ஸ் ஆப் ப்யூட்டி கேர்களைப் பயன்படுத்தி வருகிறேன். அவற்றை உங்களுக்கு தெரிவிப்பதில், இன் பேக்ட், ஐ ஆம் வெரி ஹாப்பி! தென் ஆஸ்க் யுவர் க்வெஸ்ட்சன்ஸ்? ஓ கே!'' என்று ஒரு குட்டி லெக்சர் கொடுத்து விட்டு, சீதாப்பாட்டி மூக்குக் கண்ணுடியை சரிப்படுத்திக் கொண்டு, தன் அழகுக் குறிப்புகளைக் கீழ்கண்டவாறு ஒன்றன் பின் ஒன்ருகக் கூறினுள்,

1. சந்தனப்பவுடர், எள், கஸ்தூரி, ஆவாரம்பூ, கிச்சிலிக் கிழங்கு– இவற்றை அளவுடன் சேர்த்தரைத்து, பாலில் – கலந்து உடம்பில் தேய்த்தபின் 10 நிமிடம் ஊறியபின் குளிக்க–நாள் முழுவதும் மணம் கமழும்.

2. பற்கள் வெண்மையாகவும், பாலிஷாகவும் இருக்க, கருவேலன் பட்டைத்தூள் ஆலம்விழுது இரண்டையும் பொடிசெய்து முதலில் பற்களைத் துலக்கிவிட்டுப்பின் கரிசலாங்கண்ணி இலையில் 10 எடுத்து, வாயிலிட்டு மென்று அதனை ஒவ்வொருபற்களையும் நாக்கிுல் மெல்லத் தேய்க்க, 'மௌத்–வாஷ்' போல் அழுக்குகள் நீங்கி பாலிஷாகும்.

3 வால்நட் மரத்தின் பட்டைகளைக் கொண்டு பல் துலக்கி வர, பற்கள் வெண்மையாவதுடன் உதடுகள் சிவக்கும். லிப்ஸ்டிக் பூச வேண்டியதில்லை.

4. புளித்த காடி நீரில் ரோஜா இதழ்களைப் போட்டு ஊறவைத்து, பின் கன்னங்களில் அதனைத்தடவி வர கன்னம் சிவக்கும். ரோஸ் பவுடர் பூச வேண்டியதில்லை.

[தொடர்ச்சி உள் அட்டை 3–ம் பக்கம்]

உ



கந்தன் பெயரைச் சொல்லுங்கள்!

—அ. பிரகாசம், கொடுமுடி.—

பல்லவி

உள்ளக் கோயிலுள் செல்லுங்கள்
உண்மையை ஏந்தி நில்லுங்கள்
கள்ளப் புலன்களை வெல்லுங்கள்
கந்தன் பெயரைச் சொல்லுங்கள் — (உள்)

அநுபல்லவி

இன்னல் நீக்கும் துணையாவான் — அவன்
இன்பம் தேக்கும் அணையாவான்
தன்னலப் பிணிக்கு மருந்தாவான் — நல்ல
தண்ணருள் என்னும் விருந்தாவான் — (உள்)

சரணங்கள்

தியான மென்னும் சீமையிலே — அங்கே
திகழும் அவரை சாட்சியிலே
நியாயம் பிறந்திடும் மாட்சியிலே — தான்
நிறைந்திடு வானகக் காட்சியிலே! — (உள்)

புறந்தினில் பேணும் பலவழியே — இங்கு
புறம்அகம் காணும் ஒருவழியே
அறத்தினில் வந்திடும் செவ்வழியே — உயர்
அருளைத் தந்திடும் அவ்வழியே! — (உள்)

ஓலைச்சுவடியிலிருந்து...

க. வே.

சுவாச காசத்திற்கு

கரிசலாங் கண்ணி
சிறுவழுதுளை
தேள்கொடுக்கு
கலியாணமுருக்கன்
நொச்சி
தூதுவளை
துளசி

இவைகளை சமஅளவு எடுத்துச் சாறு பிழியவும். அதே அளவு நல்லெண்ணெயில் கலந்துவைக்கவும்.

வாலுழுவை அரிசி
வசம்பு
குடசபாலைவிதை
சுக்கு
திப்பிலி
அதிவிடையம்
கருஞ்சீரகம்
அழிஞ்சில் வேர்ப்பட்டை

இவைகளை இடித்துத் தூள் செய்து பசும்பாலில் கலந்து-மேற்படி சாறு கலந்த நல்லெண்ணெயில் இதனைக் கலந்து முறுகுபதம் வந்ததும் இறக்கி வட்டி தினம் இருவேளை 1 டீஸ் பூன் அளவு பருகிவர சுவாசகாசம் குணமாகும். (தொடரும்)

உ
முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தனை
புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே.

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.
—தாயுமானவர்.

மலர் 15] காளயுக்தி தை-மாசி மீ January & February '79 [இதழ் 3 & 4

சட்டமன்றத்தில் சித்த மருத்துவம்

இவ்வாண்டு சட்டமன்றத்தில் சமர்ப்பிக்கப் பெற்ற பட்ஜெட் அறிவிப்புகளில், சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கென சில சிறப்பு அறிவிப்புகளை மாண்புமிகு அமைச்சர் சௌந்திரராசன் அவர்கள் அறிவித்துள்ளார்.

ஃ ஐந்து பெரும் மூலிகைப் பண்ணைகளை அமைத்தல்,

ஃ அவற்றைப் பராமரிக்க, மூலிகைப் பண்ணைவாரியம் அமைத்தல்.

ஃ சென்னையில் 'சித்த மருத்துவக்கல்லூரி' அமைத்தல்,

ஃ மேலும் சில சித்த மருத்துவமனைகள் திறத்தல்.

ஃ சித்த மருத்துவர்களை ஒன்று கூட்டி, மாநாடு நடத்தல்,

போன்ற அறிவிப்புகளை அமைச்சர் அறிவித்தது மிக பாராட்டி வரவேற்கத் தக்கதாகும். குறிப்பாக, நமது நெடு நாளைய கோரிக்கைகளான,

1. மூலிகைப்பண்ணை

2. சென்னையில் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி

ஆகிய இரு கோரிக்கைகளையும் மாண்புமிகு அமைச்சர் சௌந்திரராசன் ஏற்று, திட்டமிட்டு செயல்பட முனைந்திருப்பது பாராட்டத்தக்கதே, அதற்காக,

அமைச்சர் சௌந்திரராசன் அவர்களை உளமாற பாராட்டுகின்றோம்!

அடுத்து சட்டமன்ற விவாதத்தில் பங்கேற்ற எதிர்க்கட்சித் துணைத் தலைவரும், முன்னாள் நல்வாழ்வுத் துறை அமைச்சருமான பேராசிரியர், அன்பழகன் அவர்கள், அடுத்த ஆண்டிலிருந்து,

'சித்த மருத்துவத்திற்கென

தனி மான்ய கோரிக்கை'

சமர்ப்பிக்க வேண்டும் எனக் கோரினார். அமைச்சரும் அதனை ஏற்று, அடுத்த ஆண்டிலிருந்து தனிமான்ய கோரிக்கை சமர்ப்பிப்பதாகக் கூறியுள்ளார்.

சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்காக, இவ்விதம், கட்சி வேறுபாடின்றி சட்டமன்றத்தில் செயல்படுவதை மனமாற பாராட்டுகின்றோம்.

பட்ஜெட் அறிவிப்புகளைத் தொடர்ந்து, அவற்றை விரைவில் நிறைவேற்றி நடைமுறைப்படுத்தினால், அமைச்சரின் ஆற்றல் சித்த மருத்துவர்களால் மூலிகைமணியால் பெரிதும் போற்றத்தகுந்ததாக இருக்கும்.

சட்டமன்றத்தில் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்காக – முன்னாள்– இன்னாள், அமைச்சர்கள் கட்சிவேறுபாடின்றி செயல்படும் விதத்தினை 'மூலிகை மணி' பாராட்டி மகிழ்கின்றது. இத்தன்மை – நன்மை மேலும் வளரட்டும்! நல்வாழ்வுத் துறைக்கான மான்ய கோரிக்கைகளை சமர்ப்பித்த அமைச்சர் தாழம்பூ சர்பத் மற்றும், வடகம் அளித்து சித்த மருத்துவத்தின் நன்மையை சட்டமன்ற உறுப்பினர்கள் நுகர வாய்ப்பளித்தார்.

இவ்வாறு சிறப்பு அம்சங்சள் பலவற்றை இவ்வாண்டு, அளித்த அமைச்சர் சௌந்தரராசனை மூலிகை மணி வாசகர்கள் சார்பில் மனமார வாழ்த்தி–அறிவிப்புகளை உடனடியாக அமுல்படுத்த வேண்டுகிறோம்.

o o o o

அமைச்சரின் அவசர கவனத்திற்கு

கடந்த ஆண்டு பட்ஜெட் அறிவிப்பின்போது–''மூலிகைகளைப்பற்றி நூல் வெளியிடுவோர்க்கு அரசு உதவி நல்கும்'' என்று அறிவித்திருந்தார். மூலிகைப் பற்றி நூல்களை மட்டுமின்றி, மாத இதழினையே நடத்தி வரும், 'மூலிகை மணி' க்கு பெரும் பிரச்சினையாக உள்ள காகிதப் பிரச்சினையை–தட்டுப்பாடுகுறித்து அரசுக்கு, கடந்த மே மாதம் கடிதம் எழுதி, 'சலுகை விலை காகிதம்' பெற அரசு உதவி நல்க வேண்டி கடிதம் எழுதினோம், இதுவரை எவ்வித பதிலும் இல்லை.

தற்போது இரண்டு மூன்று மாதங்களாக, 'முலிகை மணி' அச்சாகும், காகிதம், மார்க்கெட்டில் தட்டுப்பாடு காரணமாக, கட்டுப்படியாகாத நிலையில் விலையேறிவிட்டது. கிடைப்பதும் அரிதாக உள்ளது, இதே நிலை நீடிக்குமானால்,

மூலிகை மணி தொடர்ந்து வெளிவருவது–

மேலும் சிக்கலாகி, நின்று விடுமளவுக்கு நிலைமைகள் மோசமாகியுள்ளது.

எனவே, மாண்புமிகு அமைச்சர் சௌந்திரராசன் அவர்கள், கடந்த ஆண்டு அறிவிப்பின் அடிப்படையில்,

'மூலிகை மணி' மேலும் தொடர்ந்து வெளி வர,

சலுகை விலை காகிதத்தினை வாங்கிப் பயன்பெறத் தக்க உதவியினை அளித்துதவ வேண்டுகிறோம். மூலிகை மணி அன்பர்கள் அரசுக்கும், அமைச்சருக்கும், இது குறித்து தக்க உதவி நல்குமாறு, கடிதம் எழுதியும், தந்தி மூலம் தெரிவித்தும் நல்லாதரவு வழங்க வேண்டுகிறோம்.

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

"கமலா" 224-வது மூலிகை

'கமலா.........ஆரஞ்சு' என்று வீதிகளில் கூவி விற்பார்களே! கமலா பழம்—அதுதான் இவ்விதழின் அலங்காரக் கவர்ச்சிப்படம். பெண்களை மட்டுமே கவர்ச்சிப்பொருளாக்கி—வியாபார, நோக்குடன் பத்திரிக்கை நடத்தும் இக்காலத்தில், நம் நாட்டு மூலிகைகளின் கவர்ச்சிப்படங்களை அட்டைப்படமாக்கி நாட்டு மருத்துவ வளர்ச்சிக்கென பாடுபடுவது— 'மூலிகை மணி' மட்டுமே என்பதை வாசகர்கள் அறிவர். அவ்வகையில், இவ்விதழின் கவர்ச்சிப்படமாக விளங்கும் கமலா பற்றிய விவரங்களைக் காண்போம்.

அறிமுகமே தேவையில்லாத பழவகைகளில் கமலா ஆரஞ்சும் ஒன்ருகும். சாத்துக்குடி, நாரத்தை, கிச்சிலி, ஆகிய இனங்களுடன் சேர்ந்த இன்னெருவகைப் பழமே 'கமலா'.

சீன மருத்துவம், இந்திய மருத்துவ உலகிற்கு அளித்த மூலிகை இனத்தில், 'கமலா' வும் ஒன்று. கமலா' வின் பூர்விகம் சீன நாடாகும். பல காலத்திற்கு முன்பே சீனர்கள் இந்தியா வந்திருந்தபோது— 'கமலா' வை தமிழகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்த — சித்த மருத்துவர்கள் 'கமலாவை' சிறந்த மருந்தாகப்பயன்படுத்தினர்.

சம பூமியிலும், மலைஅடிவாரங்களிலும் வளரக் கூடிய சிறுமரமான 'கமலா' வின் மருத்துவக் குணங்களைக் கீழ்க்கண்டவாறு காணலாம்!

மருத்துவக் குணம்

சமவெளியில் வளரும் 'கமலா' சிறு புளிப்பினை அளிக்க வல்லது. மலைஅடிவாரத்தில் வளரும் 'கமலா' இனிப்புச் சுவையுடையது. நீலகிரி போன்ற குளிர் பிரதேசங்களில் வளரும் 'கமலா' வை 'பம்ப்ளி மாசு' என்றழைப்பர். அனைத்தும் மருத்துவ குணத்தில் ஒன்றேயாகும், பொதுவாகக் 'கமலா' வின் பூ, பழம், தோல் ஆகியன மருத்துவக் குணமுடையன.

பூ

வெண்ணிறப் பூக்களை உடைய 'கமலா' வின் பூ குளிர்ச்சியைத் தரவல்லது. பித்த நோயாளிகள் 'கமலா' வின் பூக்களிலிருந்து கஷாயம் செய்து அருந்தி வர பித்தச்சூடு தணியும். பிற மருந்துகளை உண்டதால் வரும் உடல் எரிச்சலை போக்கி, உடல் குளிர உதவும்.

பழம்

சுவையில் இனிப்புடைய 'கமலா' பழம். தாகம், வாந்தி, அரோசிகம், இளைப்பு ஆகியவற்றைப் போக்கும். இருமல் இருக்கும் போது— 'கமலா' பழம் கொடுத்தல் கூடாது.

'கமலா' வின் மருத்துவப்பயன் மிகவும் சிறப்புடையது. ஏழைக் கேற்ற எளிய பழமான. இது இரத்தத்தைத் தூய்மைசெய்யும். நசியின் மையைப் போக்கும்– பித்தத்தைத் தீர்க்கும். ஈரல், பித்தகாசம் போன்ற நோயுடையவர்க்கு இப்பழம் மிகவும் வலிமை தரக்கூடியது மார்பு நோய், நீரிழிவு, ஈரல் நோய் உடையவர்கள், 'கமலா' பழச்சாறு அடிக் கடி சாப்பிட உடல் விரைவில் தேறும். வயிற்றுக் கோளாறு உடைய குழந்தைகட்கு, பாலுடன் இப்பழச்சாறு சிறிது கூட்டி, புகட்ட அவை விலகும்.

சோகை, கணை, உட்சூடு, தேகஅனல், காமாலை, மாந்தம் ஆகிய நோயுடைய குழந்தைகட்கு, 'கமலா' பழச்சாற்றுடன், திராட்சைப் பழ ரசம், சம அளவு கலந்து காலை, மாலை இருவேளை கொடுத்துவர சுவை தீரும்.

ஆண்மை குறைவுடைய இளைஞர்கள், கமலா பழத்தினை சுளை யுடன் அப்படியே உண்ண, ஆண்மை சக்திப்பெருகும்.

தோல்

அசீரணம், பசியின்மை விலக

கமலா பழத்தோல் —ரூபாய் எடை
எலுமிச்சம்பழத்தோல் — ,,
கிராம்பு — 10

இம்மூன்றையும் இடித்து 1 லிட்டர் நீரில் விட்டுக் காய்ச்சி அரை மணி நேரம் மூடி ஆறவைத்துப் பின்பு வடிகட்டி 100 மில்லி வீதம் தினம் மூன்று வேளை பருகி வர மேற்கண்ட நோய்கள் விலகும். வெகுட்டல் அடங்கி பசி தோன்றும்-

மேனி பாதுகாப்புக்கு

சர்மம் எண்ணெய்ப் பசையுடையதாய் மிருதுவாகவும், மழ மழப் பாகவும் இருக்க 'கமலா' வின் உலர்ந்த தோல்களை பாசிப்பயறு, சந் தனக்சக்கை, சீமைகிச்சிலி, கஸ்தூரி மஞ்சள் ஆகியவற்றுடன் அரைத்து பாலில் குழைத்து உடம்பில் பூசி 10 நிமிடம் கழித்து குளித்து வர, மேனி மிருதுவாகி, சர்மம் நிறம் மாறும். தோலிலிருந்து எடுக்கப் படும் எண்ணெய் 1 முதல் 3 துளி எடுத்து சர்க்கரை கூட்டி ப க, நல்ல பசி உண்டாகும். வாத நோய்கள் வராது காக்கும் நறுமண மூட்டும் இவ்வெண்ணெய் பலநறுமணப் பொருட்களில் கலக்கப்படு கிறது.

ஏழை எளியோர்க்கு 'ஆப்பிள் பழம்' போல் ஆதரவளிக்கும், கமலாபழம், பித்த நோய்களைத் தீர்த்து, ஈரல் நோய்கள் சர்மநோய் களைத் தீர்த்து 'டானிக்' போல் வலிமைதரத்தக்கதாகும்.

சீனா நாடு நம்நாட்டு மக்களுக்கு அளித்த இனிய பழம் கமலா பழம்! என்பது மட்டுமல்ல; நிறைய மருத்துவ குணமுமுடையதாகும்.

நோயும் மருந்தும்

வாசகர்கள் கேள்வியும் ஆசிரியர் பதிலும்

[வாசகர்கள் கேட்கும் நோய் தொடர்பான வினுக் களுக்கு ஆசிரியர் கண்ணப்பர் எளிய மூலிகை சிகிட்சை முறைகளைக் கூறுகின்ருர். ஏற்கனவே வெளி வந்த 'கேள்வி-பதில்கள், தொகுக்கப்பட்டு 'நோயும்-மருந்தும்' எனும்தலைப்பில் புத்தகமாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது, 300-க் கும் அதிகமான நோய்களுக்கு எளிமையான-விளக்கமான பதில்கள் இந்நூலில் இருப்பதை அறியலாம். பலரும் படித்துப் பயன்பெற்று வருகின்றனர், இந்நூல் வீட்டி லிருந்தால் டாக்டர் ஒருவர் வீட்டிலிருப்பதற்குச் சமம். ரூ. 8-மட்டும் M. O. மூலம் ''மூலிகை மணி'' 22, திரு மலைப்பிள்ளை வீதி எண். 2, தி. நகர். சென்னை-17'' எனும் முகவரிக்கு M- O. அனுப்புங்கள். உடன் எமது செலவில் புத்தகங்களை அனுப்புகிரும்.]

வினு: சித்த மருத்துவமுறைப்படி 'பேதி மாத்திரை' தயாரிக்கத் தக்க விளக்கங்களுடன் தேவை?

விடை: 'பேதி மாத்திரை' தயாரிக்கும் முறை போன்ற பல்வேறு சித்த மருந்துகளின் செய்முறையை, 'மூலிகை மணி' யில் தற்போது தொடர் கட்டுரையாக வரும் 'சித்த மருந்துகளின் செய்முறை' பகுதியில் காணலாம். தொடர்ந்து 'மூலிகை மணி' படித்துவாருங்கள்.

வினு: காது வலிக்கு ஒரு மருத்துவ சிகிச்சை கூறவும்?

விடை: தூதுவளை இலைகள் 10 எடுத்து-பாலில் காய்ச்சி வடிகட்டித் தேன்விட்டு 10 நாட்கள் பருகவும், 'ஜாங்குமட்டை' என்னெரு மூலிகை உளது. இதனை நல்லெண்ணெயில் போட் டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி, காதில் 5 துளி விட்டு வர காதுவலி குறைவாகும்.

வினு: தங்களின் அரிய தயாரிப்பான 'காயகல்பம்' எல்லோரும் சாப்பிடத்தக்கதா? வரம்பு ஏதாவது உண்டா?

விடை: 20 வயது கடந்த எல்லோரும் சாப்பிடத்தகுந்ததே! இல்லற வாழ்வில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள், ஆண்டுக்கு 1 முறை எமது 'காய கல்பம்' சாப்பிடுவதால் இனிய நலம் பெறலாம்.

வினா: என் மகனுக்கு வயது 22 அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் போது சூடு பிடித்துக்கொள்கிறது. மிகவும் கஷ்டமாக உள்ளது. இதற்கு ஒரு மூலிகை மருந்து சொல்லவும்.

விடை: வெள்ளரி விதை தெரியுமா? நாட்டு மருந்து கடையில் சென்று கேட்டால் தருவார்கள். தினம் 1 டீஸ்பூன் சாப்பிட்டு பால் சாப்பிடச் சொல்லுங்கள் அன்றுட உணவில், மோர், இளநீர், நீராகாரம், பதநீர் ஆகியன பருகச் சொல்லுங்கள். சூடுதணி யும் சிறுநீர் கழியும்,

வினா: கால் பாதத்தில் உள்ள பித்த வெடிப்பு நீங்க என்ன செய்யலாம்?

விடை: பித்த வெடிப்பு ஓரங்களில் இருந்தால், வேப்பிலை, மருதாணி இலை, மஞ்சள், இவற்றை அறைத்து இரவில் பற்றுபோட்டு வரவும், 10 நாட்களில் மறையும், நாட்பட்டிருந்தால் உள் ளுக்கு மருந்து சாப்பிட்டுத்தான் குணம் பெற முடியும். நேரில் வரவும்.

வினா: முட்டையை பச்சையாக அப்படியே சாப்பிடலாமா?

விடை: கூடாது, பச்சைமுட்டையில் நஞ்சுத்தன்மை உண்டு. வேக வைத்தோ, பொறித்தோ தான் உண்ண வேண்டும்.

வினா: தேநீரில், இஞ்சி அல்லது புதினாதூள் கலந்து பருகலாமா? அதனால் என்ன பயன்?

விடை: இஞ்சி சேர்த்தால், நுரையீரலில் கபம் சேராது. வயிற்றுக்கும் நல்லது, புதினா சேர்த்தால், உடல் வெப்பமும், ஜீரணக் கோளாறு வராது. வாரம் மூன்று நாட்கள் பருகலாம்.

வினா: அன்றுடம் பயன்படுத்தத்தக்க கீரைகள் எவை?

விடை: அரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, பசலை, மணத்தக்காளி, பொன்னாங்கண்ணி, முடக்கத்தான், தூதுவளை– ஆகிய இவ்வேழு கீரைகளில் வாரம் ஒன்றாகப்பயன்படுத்தலாம், அன்றுடம் உண்ணத்தக்கவை அரைக்கீரை, பொன்னாங் கண்ணி ஆகியன மட்டுமே!

வினு: சித்தர்களின் பாடல்கள் பல படிப்பதற்கே சரி வர புரிவதில்லே. என்னிடத்தில் சில மருந்து முறைகள் பற்றிய பாடல்கள் உள்ளன. அதில் உள்ள பரிபாஷை புரியவில்லே. பரிபாஷை அகராதி ஒன்றினைத் தாங்கள் எழுதி வெளியிட்டால் என்போன்று ஆர்வமுள்ளவர்கட்கும் பயன்படுமல்லவா? என்னிடத்தில் உள்ள ஒரு ஏட்டுச் சுவடி பாட்டில் பரைநாதம், தந்தி, முக்கண்ணிஞேட்டை, கானகத்தின் குறத்தி வெல்லம், முக்கண்பால், ஆகிய இவைகட்குப் பொருள் தெரியவில்லே தங்கள் தான் விளக்கவேண்டும்.

விடை: பரிபாஷை அகராதி–பற்றி நூல் எழுத எண்ணம் உண்டு. ஆனுல், டாக்டர் மாணிக்கவாசகம் அவர்கள், ஏற்கனவே எழுதி வைத்துள்ளார். விரைவில் புத்தமாக வெளியிட திட்டமிட்டுள்ளார் அந்நூல் வெளிவந்தால் தங்கள் ஆர்வம் பூர்த்தியாகும். கேட்ட சிலவற்றிற்குபொருள் கீழ்க்கண்டவாறு உளது அதனைப் படித்துப் புரிந்து கொள்ளவும்.

பரைநாதம்—கந்தகம்.
தந்தி—நேர்வாளம்.
முக்கண்ணிஞேட்டை—தேங்காய் ஒடு
கானகத்தின் குறத்தி வெல்லம்—தேன்பனைவெல்லம்
முக்கண்பால்—தேங்காய்ப்பால்

வினு: *சீதபேதி நிற்க ஒரு மூலிகை முறை கூறவும்?*

விடை: பிஞ்சு மாதுளம் பூ, ஓடு, சப்போட்டா பழம் இரண்டையும் துண்டாக்கி, இரண்டு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி. காலை, மாலை இருவேளை பருகிவரவும். அரருட் கஞ்சி, மோர் சாப்பிட்டு வர மூன்றுநாட்களில் நிற்கும்,

வினு: கோடை காலமாகிய இக்காலத்தில் உடல் சூடாகாமல் இருக்க என்ன செய்யலாம்?

விடை, காலையில் நீராகாரம், பகலில் இரண்டு குவளை மோர், பிற்பகலில் வாரம் இருஇளநீர், ஆகியன பருகலாம். *1* பாதாம் பருப்பு 1 டீஸ்பூன் வெள்ளரி விதை அரைத்து பாலில் கலந்து பருகலாம். உடல் குளிரும். ஏர்கண்டிஷன் செய்தாற்போல் இருக்கும்.

வினு: 'மூலிகை மணி' தொடர்ந்து தாமதமாக வருவது எப்போது தவிர்க்கப்பெறும்? காரணம் என்ன?

விடை: கடந்த 14 ஆண்டுகளில் இல்லாத அளவிற்கு காகித நெருக்கடி விலைஏற்றம், மற்றும், மூலிகை மணிக்கு என்று தனியாக நிலை

யான நிதி வசதி இன்மை ஆகியவையே தாமதமாக வருவதற்குக்காரணம். ஓரிரு மாதங்களில் இத்தொல்லேகள் தீர்ந்து, விரைவில் குறித்த நேரத்தில் வெளிவரும், எக்காரணம் பற்றியும் 'மூலிகை மணி இதழ் வெளிவருவது நிறுத்தப்படாது' என்பதை ஆர்வமுள்ள நண்பர்கள் உறுதியாக நம்பலாம்.

விஞ, மூலிகைகளேப்பற்றி இவ்வளவு அறிந்துள்ள நீங்கள் 'மூலிகைப் பண்ணே' ஒன்று நடத்தலாம்?

விடை: நடத்தலாம். பணவசதி எங்கே? அரசாங்கம் நம் போன்றவர்கட்கு ஊக்கம்தருவதில்லே! அதுவும் செய்வதில்லே. வசதிமிக்க, தர்ம ஸ்தாபனங்கள், உதவி செய்ய முன்வருதில்லே, எனவே வசதியுள்ள வாசக அன்பர்கள் யாராவது, சென்னே அல்லது செங்கல்பட்டுக்கு அருகில், 10 ஏக்கர் நிலம் தானமாகவோ அல்லது நீண்டகால குத்தகைக்கோ அளித்தால், உடனடியாக 'மூலிகைப் பண்ணே' அமைத்து சில ஆராய்ச்சிகளே நடத்தலாம்.

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

கோரக்கர் மூலி (கஞ்சாச் செடி)

223-வது மூலிகை

கஞ்சாவின் மருத்துவக் குணங்கள்

கோரக்கர் மூலி, எனப்பெறும் கஞ்சாவின் பொதுவிரைங்கள், சுத்தி முறைகளைச் சென்ற இதழில் கண்டோம். இனி அதன் மருத்துவக் குணங்களைக் காண்போம்.

பொதுவாக, கஞ்சாவின் இலை, பூ, சமூலம், நார் ஆகியன மருந்தாகப்பயன்பட்ட போதிலும் சஞ்சா இலையே பெரிதும் மருந்தாகப் பயனுகின்றது. உடலுக்கு,

△ வெப்பத்தை அளிக்கும்
△ உறக்கத்தை அளிக்கும்
△ தாதுவின் வெப்பத்தைக் குறைத்து பலமுறச் செய்யும்
△ மயக்கம் உண்டாகும்
△ காம உணர்வை மிகுதியாக்கும்
△ உடல் நரம்புகளின் இசிவினை அகற்றும்.
△ சிறுநீரினைப் பெருக்கும்.

ஆகிய செய்கைகளை உடையது கஞ்சா.

(அ) ரணத்தினால் உண்டாகும் சந்நி.
(ஆ) நரம்புகளில் உண்டாகும் வலி,
(இ) வாந்தி பேதி, அதிசாரம்
(ஈ) ஒற்றைத் தலைவலி,
(உ) மதுபான வெறி,

வயிற்றுவலி போன்ற நோய்களுக்கு கஞ்சா மருந்தாகப் பயனுகிறது

மூலவாய்வு, நாட்பட்டபேதி, பெருத்த சரீரம், மிகுகபம், கரப்பான், ஆண்மைக் குறைவு ஆகியனவும் விலகும்.

இதனை அடிக்கடி உண்பதால், மிகுந்த பசியும், மயக்கமும் உண்டாகும்

கஞ்சாவின் போதை

சிலர், கண்களைக் குத்தி புருவநடுவில் நாட்டம் செலுத்தி ஒருவித யோகப்பயிற்சி செய்வார்கள். அதுபோழ்து, நெற்றிநடுவே டி. வி. திரை போல் ஒளிமயமான பலவண்ணக் கதிர்கள், தோன்றி காண்பதற்குப் பெரிதும் மகிழ்வைத்தருவதாகவும் – பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம் போலத் தோன்றும். அந்தநிலையினை, 'கஞ்சா' சாப்பிடுவது மூலம், சில மணிநேரங்கள் பெறலாம். மனதிற்கு மகிழவையும், ஆழ்ந்த நித்திரையையும், நிழலை நிஜமாக நினைக்கத் தூண்டும் செய்கை, கஞ்சாவிற்குரிய சிறப்புச் செய்கையாகும், எனவேதான், யோகிகள், யோக நினைப்பில் தீவிரமாக ஆழ்வதற்கு கஞ்சாவை நாடுவார்கள்.

கஞ்சா பழக்கம் நஞ்சுப் பழக்கம்

கஞ்சாவை காரணமின்றி, போதைக்காக மட்டுமே பலர் அடிக்கடி அளவின்றி பயன்படுத்துவார்கள். அதனால் உடல் நஞ்சாகி, உன்மத்தம் பலருக்குப் பிடித்துள்ளது. அளவு கடந்து கஞ்சாவை உண்டால், நரம்புச் சந்நிக்கோளாறு உண்டாகி, கை கால்களை தூக்கினால், கீழே விழாமல் அப்படியே நிற்கும், போன்ற நிலைகள் எல்லாம் தோன்றும். கண்களிலிருந்து நீர் வடியும், மலச்சிக்கல் உண்டாகும்.

கஞ்சாவினைப் பயன்படுத்தும் அளவு

பொதுவாக, கஞ்சாவை தக்கக் காரணத்துக்கு, ½ – முதல் 1 குன்றி அளவு, கஞ்சா சத்து ¼ முதல் ¾ குன்றி அளவும் பயன்படுத்துவது அபாயமற்றதாகும்.

கஞ்சாவின் நஞ்சு முறிய

அளவுக்கு மீறிய கஞ்சாவை உண்டு அதனால் உண்டாகிய உன்மத்தம், மலச்சிக்கல், மதிமாற்றம், ஆகியன முறிய கீழ்க்கண்ட முறிவு மருந்தினைப் பயன் படுத்தலாம்.

இலக்கள்ளிவேர்	10	கிராம்
கோரைக்கிழங்கு	10	,,
வசம்பு	10	,,
சுக்கு	10	,,
அருகம்புல்		அரை பிடி
மிளகு		6
சீரகம்		2 சிட்டிகை

வேறுமுறை

இவற்றைத் தட்டி 2 குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி 1 குவளையாக்கி காலை மாலை 2வேளை வீதம் 20 நாட்கள் பருகி வர, கஞ்சாவின் நஞ்சு முறியும்.

மேற்கண்ட முறை மட்டுமின்றி, சுக்கு கஷாயம், எலுமிச்சம் பழச் சாறு, வாழைப்பட்டைச்சாறு ஆகியவற்றையும் பருகிவர நஞ்சு முறியும். பேதிக்கு 1 முறை சாப்பிடுவதும் நல்ல முறிவாகும்.

நாள்பட்ட தலைவலி ஒற்றைத் தலைவலிக்கு

கஞ்சாவின் சத்தினை முறைப்படி சுத்தி செய்து எடுத்தது $\frac{1}{4}$ குன்றி அளவு எடுத்து தினம் 1 வேளை வெற்றிலைச் சாற்றுடன் உண்டுவர ஒற்றைத் தலைவலி நாட்பட்ட தலைவலி ஆகியன விலகும் 10 நாட்கள் சாப்பிட்டு குணமேற்பட்டால், தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் குணம் பெறலாம்.

மூலவாய்வு, அதிசாரம், கிராணி, ஆகியன விலக

சுக்கு
மிளகு
திப்பிலி
இலவங்கம்
இலவங்கப்பட்டை
வால் மிளகு
அதிமதுரம்,
அக்கராகாரம்

ஆகியன வகைக்கு 100 கிராம்,

கஞ்சா–200 கிராம் எடுத்து பொடித்து கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் தேன் 400 கிராம், பால் 50 மில்லி, நெய் 150 கிராம் சேர்த்து லேகியம் போல கிளறி செய்து வைத்துக் கொண்டு சுண்டைக் காய் அளவு காலை மாலை உட்கொள்ள.

- நல்ல பசி உண்டாகும்
- மூலவாய்வு
- நீடித்த அதிசாரபேதி
- கிராணி

ஆகியன விலகும். கடுகு– கடலை எண்ணெய், சூடு தரும் காய்கறிகள் ஆகியன விலக்கவும்.

நீரடைப்பு, சதையடைப்பு, நீர்க்கட்டு ஆகியன விலக:-

கஞ்சாயிலை—200 கிராம்,

சுத்தி செய்த துருசு — 35 கிராம், இவ்விரண்டையும் எடுத்து வெண்ணெய் போல் அறைத்து அதற்குள் பலகறை 10 வைத்து, மூன்று மண் சீலை செய்து 30 வரட்டியில் புடமிட்டு எடுத்துப் பொடித்து அதனைப் பொடி செய்து வைத்துள்கொள்ளவும்.

எலுமிச்சம்பழச்சாறு 100 மில்லி எடுத்து அதில் சர்க்கரை 50 கிராம் சேர்த்து கலக்கி மேற்படி புடமிட்ட பற்பத்தில் 2 வராகன் எடை எடுத்துக் கலக்கி, அதனை வாழைக்குறுத்து இலையினால் மூடி, பனி பெய்யும் இரவில் வைத்து மறுநாள் எடுத்து, அதனை தினமும் இருவேளை வீதம் பருகிவர, மேற்குறித்த நோய்கள் விலகும். உப்பு, புளி, காரம் குறைத்து, அவற்றை சுட்டுச் சேர்க்கவும். கடுகு, கடலைஎண்ணை, சிறுகீரை, அகத்திக்கீரை, மாமிசம் ஆகியன நீக்கி, இச்சாபத்தியமிருக்கவும்.

ஆண்மை பெருக்கத்திற்கு கஞ்சாவின் பூரணாதி லேகியம்

சித்த மருத்துவர்களிடையே பிரபலமானது பூரணாதி லேகியம். காரணம், நல்ல வருமானம் தரக்கூடியது. ஆம்! போகசக்தியை நிறைவாகத் தரக்கூடிய பூரணாதி லேகியத்தின் கதாநாயகன் கஞ்சா ஆகும். கோடைகாலத்தில் ஏற்படும் உஷ்ண பேதி நிற்க கஞ்சாசத்து சிறிது கொடுக்க அது நிற்கும்.

கஞ்சாவை புகையுடன் சேர்த்து பைராகிகள் புகைத்து யோக நித்திரையில் ஆழ்ந்து ஆனந்தமடைவர். அதனால்தான் இதற்கு 'ஆனந்த மூலி' என்று பெயருண்டாயிற்று.

கஞ்சாவின் துணை மருந்துகள்

சித்த மருத்துவத்திலுமட்டுமின்றி. ஆங்கில மருத்துவத்திலும் கஞ்சாவினை மூலமாகக் கொண்டு சில துணை மருந்துகள் செய்து பயன்படுத்துவர்.

1. டிங்சூரா கெனபிஸ் இண்டிகா

(கஞ்சா பாவன திராவகம்)

செய்முறை: கஞ்சா சத்து 1 அவுன்ஸ், ஆல்கஹால் 90 P–C எடுத்து சத்தினை, ஆல்கஹால் 18ல் போட்டு கரைத்து, வடிகட்டி, 20 பங்குக்குத் தேவையான ஆல்கஹாலைச் சேர்த்துக்கொள்ள பாவன திராவகமாகும். உஷ்ணபேதி, அபினிவிஷம், நாட்பட்ட தலைவலிக்கு $\frac{1}{4}$ முதல் $\frac{1}{2}$ கிரெய்ன் வீதம் 3 முறை பயன்படுத்த அவை விலகும்.

2. கனபினுஸ்

கஞ்சாவிலிருந்து எடுக்கப்படும் ஒருவித சத்து. ஒற்றைத் தலை வலிக்கு $\frac{1}{2}$ கிரேன் அளவு கொடுக்க, தலைவலி தீரும்.

3. கனபின் டானுஸ்

இது கஞ்சாவின் மஞ்சள்நிற பற்பம். நீர், சாராயம், ஈதர் ஆகிய வற்றில் கரையும். உறக்கமின்மை, சூதக சந்நி, பெரும்பாடு, உன்மத் தம் ஆகிய நோய்களுக்கு 4 முதல் 6 கிரென்ஸ் அளவு கொடுக்கலாம்.

4. கனபின் டான்

தண்ணீரில் கரையாமல், சாராயத்தில் கரையக்கூடிய கஞ்சாவின் துணைமருந்தாகிய இதனை, சூதக சந்நி உன்மத்திற்கு அரை முதல் இரண்டு கிரென்ஸ் அளவில் பயன்படுத்துவர்.

5. கனபைன்

தூக்கமாத்திரையைப்போல் இதனை 1 முதல் 5 கிரைன்ஸ் அளவு பயன்படுத்த ஆழ்ந்த உறக்க மேற்படும்.

∴ கோரக்கர் எனும் சித்தர் கைப்பற்றிய,

∴ பைராகிகளின் ஆனந்தத்திற்கு காரணமாகி:

∴ சித்த மருத்துவர்களின் சிறப்புக்கு வித்தாகி,

∴ அனைத்து மருத்துவ முறைகளிலும் நீக்கமற இடம் பெற் றுள்ள மூலிகையான 'கஞ்சா' — ''மூலிகை உலகின் மூதண்டம் ஆகும்,'' மூதண்டமுனி என்று அகத்தியர்க்குச் சிறப்புப்பெயர் ஒன் றுண்டு. அச்சிறப்புப் பெயரினைப் பெற்றுள்ள ஒரே மூலிகை —'கஞ்சா' ஒன்றுதான்.

மூதண்ட மும்மிளைகால் மூத்தவழி
காரமலும்
தீதண்டச் செய்யிரத்தச் சிதமுமில்
வேதண்ட
மெய்யா மசைவலியும் விந்துஞ்சா
மரக்கினியு
நையரா வமுதனமு நல்கு. (கும்பமுனி)

மூலிகைகளில் மூதண்டமாக விளங்கிவரும் ஆனந்த மூலியாம் கஞ்சாவை அளவோடு பயன்படுத்தினல்,

△ கோரக்கரைப்போல் சித்தராகலாம்.

△ பைராகிகள் போல் யோகியாகலாம்.

△ சித்த மருத்துவர்கள்போல், பிணியகற்றலாம்.

△ அளவிறந்து பயன்படுத்தினல்
பைத்தியமாக அலைய நேரிடும்.

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி :

சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து

க. வே.

பித்தம் அதிகமானல்

சீரகம்	— 50 கிராம்
சுக்கு	—50 ,,
பேய்பீர்க்கு	-- ,, ,,
சீந்தில்	-- ,, ,,
கொத்துமல்லி	-- ,, ,,

இவற்றை சுத்தம் செய்து- இடித்துத்தூள் செய்து, பத்திரப் படுத்திக் கொள்ளவும். பித்தம் அதிகரித்தபோது-அல்லது வாரம் 1 முறை இப்பொடியிலிருந்து 1 டீஸ்பூன் எடுத்து 1 குவளை கொதி நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி, அத்துடன் பால் சிறிது கூட்டி, தேன் 1 டீஸ்பூன் விட்டுப் பருகவும். ஓட்டல் சாப்பாடு எண்ணெய்ப் பொருட்கள் மிகுதியாக உண்டால் வரக்கூடிய பித்த மிகுதியை இக்கஷாயம் குறைத்து நன்னிலையைத் தரும்.

படர்தாமரைக்கு

1 லிட்டர் தேங்காயெண்ணெயில், சீமை அகத்தி இலை சாறு கால்லிட்டர், பூவரசங்கொட்டை இடித்தத் தூள், கார்பாக அரிசி 50 கிராம் ஆகியன கலந்து காய்ச்சி, வடிகட்டிப் பூசி வர, 10 நாளில் குணமாகும்.

மேக நோய்கள் முறிய

சிறு குறிஞ்சான், இலை, வேர் இரண்டையும் 1 பிடி எடுத்து மைபோல் அறைத்து 100 மி. லி. தேங்காய்ப் பாலில் கலந்து மூன்று முதல் ஐந்து நாட்கள் 1 வேளை வீதம் சாப்பிட்டு வர, மேக நோய்கள் முறியும். இச்சா பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

கருப்பைக் குற்றம் விலகி, கருத்தரிக்க

வில்வத்தின் சமூலம்

சீரகம்

வெந்தயம்

ஏலம்

இலவங்கம்

அதிமதுரம்- இவற்றை வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்து சுத்தம் செய்து, இடித்துச் சூரணித்து, காலை, மாலை இரு வேளை, 5 தினம் நெல்லிக்காயளவு சூரணம் தேனில் குழைத் துண்ண கருப்பைக் கோளாறு நீங்கி, கருத்தரிக்கும்.

(தொடரும்)

பூநீர் உள்பிரிவின் ரகசியம்

— நி. மெய்யப்ப சுவாமி —

ஓங்காரமென்று கூறப்படும் குண்டலிசத்தியே நகாரபீடத்தில் ஓங்காரமென்ற உள்ளுருப்பான யோனிக்கண் என்பது. உறுதி, இதே ஓங்காரம், நகாரம் பிரணவபீடம் என்ற பெயருள்ளதாகையால், ஓங்காரங்கண் திறந்தால் அதற்கு நகாரம் பிரணவபீடமாக பெயர் அமையப் பெற்றது. ஆகவே ஓங்காரம் உந்திகமலத்தின் கீழ் உள்ளுருப் பாக நிலைத்துநின்றது, இந்த ஓங்காரமான நகாரங்கண் திறந்தால், இந்த நகாரமே நெற்றி கண்ணாக திறந்து பிரணவபீடம் பிறக்கலா யிற்று. ஆகவே நகாரமே யோனிக்கண் என்ற குண்டலிசத்தியான உள்ளுருப்பு வாசல் திறப்பு ஆகும். இந்த பிரணவபீடத்தில் விளைந் துள்ள விந்துவினுள் (அக்கினி,சிவம்) இருக்கும், நாதம் (சத்திவாய்வு (வாயுவின்நிறம் நீலம) கண்டத்துடன் விந்து அக்கினிகால்) நின்றது. அக்கினிவிந்து, சிவம், சிகாரம், நாதம், வாயுசத்தி, வகாரம் ஆனதால் விந்தும் விந்துவின் உள்விளைந்த நாதமான ஞானமும் மேலோங்கி பூரணம் கலைகள் 32 ஆகப்பிரகாஸமாகின்றது......... இதற்குச் சான்று திருமூலர் திருமந்திரம் 300ல், அருச்சனைப் பகுதியில் 99-வது பாடலில்....

ஓங்காரமுந்திக் கீழுற்றிடு மெந்நாளும்
நீங்காவகாரநீள் கண்டத்தாயிடும்
பாங்கார்நகாரம்பயினெற்யுற்றிடும்
வீங்காகும் விந்துவும்நரதமுமேலாகமே... .. என்கிறார்.

ஓங்காரமென்பதின் பொருளான வஸ்த்து இருகண்ணென்றும் இரண்டு இதழ் என்றும் இரண்டு அகாரம் என்றும் 16 கலைகள் என்றும் பெயர் ஓங்காரம் அல்லது நகாரங்கண் திறந்தால் மூன்று கண்நெற்றி எனவும், நாற்கோணம் நாச்சதுரக்குழி, நாலுஇதழ் நான்கு அகாரம் $4 \times 7 = 32$ கலைகள் பிர-நவம் எனவும் பெயர் (பிரணவபீடமே இது பூரண பிரணவ கலைகளுடையதல்ல) நகாரந்தான் நெற்றிகண்ணான (பஞ்சபூதகலைகட்டு) ஓங்காரமாயிருந்து. பின் பிர-நவம் ஆகியது. நிற்க பஞ்சாக்ஷரம் எனும் பஞ்சபூதகுறியீடு எழுத்துக்கள் 5 என்பது யாவரும் அறிந்த விஷயம் என்னும் இந்த பஞ்சபூத அக்ஷரங்கள்

ஐந்து ஆக 10 அக்ஷரங்களான ய, வ, சி, ம, ந என்பவை பிறந்த வித்தான நாதவிந்து அக்ஷரங்கள் ஐந்து ஆக 10 அக்ஷரங்களாகும். இந்த 10 அக்ஷரங்களாகும்.........

இந்த 10 அக்ஷரங்களை ஒன்றுக்கொன்று வரிசைப்படுத்திப் பார்த்தால் பிரநவ எனும் அக்ஷாமே நகாரமாகவும், அதே நகாரத்தில் ஓங்காரஸ்தானமும் நன்கு விளங்கும். 7–வது கட்டுரையில் வரைபடத்திலும் சற்று தெளிவாக கூறுகிறேன்..........

O — ய — வெளி– பரத்தில்வெளி. ஒளி
உ — வ — சத்தி---வகாரத்தில் உகாரம்
அ -- சி -- சிவம் -- சிகாரத்தில், அகாரம்
அப்பு ஃ -- ம -- மால் -- ஞானசத்திவேல், மகாரம்

தெய்வ(கண்) ஓ -- ந -- பிர்மா -- நகாரத்தில் ஓ குண்டலிசத்தி பஞ்சபூதத்தில் நவக்கோள் பிறப்பு அல்லது நவக்கோளில் பஞ்ச பூத-பிறப்பு– பஞ்ச (ர) அங்கக்கணிப்படி......

உ -- ராகு -- நாதம்	— 18	
	7	
அ – கேது – விந்து ...	——	
	25	
ஃ–தாங்கியது - (அ) ...	8	 8
	——	
ஃ– புதன் நாதம்	17	
	——	
ஓ– செவ்வாய், விந்து ...	7	
	——	
	24	
ஃ– தங்கியது (அ) ...	8	... 8
	——	——
மதிரவி இருப்பு ..	16	....16 தாரகை கலைகள்
ஃதங்கியது (2×8≡16) ...	16	...(நான்கு) 4 (16×4≡64–ல்) நான்கில் 1 பாகம் 4
	——	
ஆக மதிரவி இருப்பு ...	32	விபரம் பின்பு
	——	

பிரிந்த...

வ. சந்திரன்நாதசாரம் ...	10	ம் சேர்ந்தது
சி–சூரியன் விந்து சாரம் ...	6	
	——	
ய குரு சுழுனை. பூரணம்	16	... முப்பூ
	——	

உ - ராகுநாதம்	...	18 - ல்
(வியாழன் குரு) பூரணம்	...	1 சேர்ந்து
ம - சனி - நாதம்	....	19 - ல்
பூரணம்	...	1 சேர்ந்து
ந - சுக்கிரன்	....	20

எனவே இவ்விபரமே தசதீக்ஷையிலொன்றென்றும், நவக்கோள் தீக்ஷையென்றும் பெயர். நம் நித்திய அனுஷ்டானத்தில் உள்ள பஞ்ச(ர) அங்கக்கணிதமே நம்மானிடப்பிறப்பின் ரகஸியக்கணிதமாகும் ராகுமகாதிசை 18 வருடம் கேதுமகாதிசை வருடம் 7 என்பது விந்து நாத கூறுகளின் பிரிவுகளேயாகும் இதன் உட்பிரிவுகளை பின்பு விவரிக்கிறேன் இவ்வித பிரிவுகளைக் கொண்டே உத்திர நக்ஷத்திரமும் செவ்வாய் கிழமையும், கூடிய மேஷமாதம் சூரியன் கலைகள் 12 ஆக இருக்க வேண்டும். காரணம் சூரியனுக்கு அசுவணி முதல் உத்திரம் வரை வளர் பிறைக்கு 12 நக்ஷத்திரங்களும், சந்திரனுக்கு 15 நக்ஷத்திரங்களும், சந்திரங்களுமாகும். செவ்வாய் கிழமையெனும் விந்து கூற 7 - ம் ஆகிய பிரணவத்தில் 12 நக்ஷத்திரங்களடங்கியரவிகலை 12 ஆக .. அமையவில்லையெனில் மதியாகிய சந்திரனுக்கு கலைகள் 16-ம் நக்ஷத்திரங்கள் 15 எப்படி அமையும். சித்தர்கள் கூறியுள்ள நவக்கோள் 9 (ஒன்பது) கூடுதல் கணிதமான மானிட சரீரமானதின் வயது $15 \times 8 = 120$ (நூற்றிருபது) வயது எப்படி நிலைக்கும். ஆகவே நாம் காணும் வானிலை பௌர்ணமி சரீரத்தின் உவமானச்சான்ருகவே கூறியுள்ளார்கள். நக்ஷத்திரபிரிவுகள், நவக்கோள் பிரிவுகள் சித்து நூல்கள் சான்றுடன் பின். வரும் கட்டுரையில் கூறுகிறேன். பெண்புஷ்பித்த அன்றே ஓங்கார மென்ற குண்டலிசதியான நகார நெற்றி கண்திறப்புகாமன் ஏறிப்பும். 7-ம் நாள் பிரணவபீடமான, பூநீர் எனும் விந்துசாரம் பிறப்பு சிவன் விழிப்பு-பின்காமனும் உயிர்ப்பாகும்,.... இதற்குச்சான்று மச்சமுனி நிகண்டு 106-ல் 5 வது பாடல்......

நாம ஓங்காரம் நல்ல பிரணவம்
காமபி விளைந்தக் கந்தப்பனலே
வாமமிகுந்த மதன்மாரணமாகுல்
ஓமம் மிகுத்த ஒளிகுண்டலிக்கே .. எனகிருர்.

ஆகவே குண்டலிச் சத்தியின் கண்திறப்பே, நகாரமென்னும் நெற்றிகண் (பஞ்ச பூத கூறிற்கு) நிற்க குண்டலிசத்தி யெனும் உள்ளுருப்பே நெற்றிகண் என்பதற்கு இன்னுமோர் மேற்கோள் உவமான

சான்று சித்தநூல்விதிப்படி தருகிறேன். காமன்எரிப்பும். சிவன்விழிப்பு ஆறுமுகன் பிறப்பும் .....நாதமென்றவஸ்த்து .புஷ்பவதியாகிய நாத கன்னிப்பருவப் பெண்ணினமாகும் இதுவே பெண். புஷ்பவதியாகிய பெண் குமரிஆண் (விந்து) அகஸ்த்தியர் "ஆண்பெண்ணின்னதென அறியான் மட்டை'' என்கிருர், ஆகவே பெண் (நாதம்) கன்னிப்பருவம் ஆண்குமரிப்பருவம் (விந்து) தவிரசுயநாதம், சுயவிந்து இதுவல்ல அதன் நிலைகள் வேறு கன்னிப்பருவப்பெண்ணிற்கு (காம(ன்)உணர்ச்சி கிடையாது. ஆகவே நாதமாகிய கன்னியுள் சிவமானவிந்து செயலற்று மௌனமானதபசிலிருந்தது. எனவே சிவன்கல் ஆலம் எனும் கடும் விஷமாகியமர நிழலில் தவம் செய்தார் .... சிவவாக்கியர் பாடல் 1000-ல் 599-வது பாடல்....

வன்னிமூன்றுதீயினில் வாழுமெங்கள் நாதனும்
கன்னியானதுள்ளிருக்கக்காதல் கொண்டதெவ்விடம்? என்கிருர்.

சிவன் (விந்து) விழிப்புற, சித்தியுடன் (நாதத்துடன்) சேரமன் மதன்தன் பாணமான பஞ்சபூதஉணர்ச்சிகலையான – ஐந்து மலர்கணை யென்னும் (பஞ்சபூத வஸ்த்து அல்லது பஞ்பூசதசரக்கு) பாணத்தை விட சிவமாகியவிந்து நாதத்துள் வளர்ச்சியுற்று நாதமான விஷக் கலையை மிஞ்சும் போது நெற்றிகண் என்ற குண்டலிச்சத்தியின் கண் திறந்து! பெண்ணுகிய கன்னிநாத நாதமே வெளியேறி கன்னி வாழ்ந்த இடமழிந்து. செந்தீபிறந்து (செந்நிறம்) காமன் எறிந்து சிவமும் (விந்து) கண் விழித்து பிரகாஸிக்கிறது . அகப்பேய் சித்தர் பாடல் வாதநிலை 246–ல்........

ஐந்து சரக்கொடுவிந்துநாதஞ்சேரில்.
வெந்திடும் லோகமடிக்கு தம்பால் செந்திடும் லோகமடி ..என்கிருர்.

ஐந்து சரக்கு என்பது பஞ்சமலர்கணைகள் தான். இந்த ஐந்துமலர்க் கணையால்தான் சிவம்விழிக்க (விந்து குருவாகும்) முடியும் நாதம் சத்தியும் விந்துவால் குருவாகும். தவிர அகஸ்த்தியர் பரிபாஷைத்திரட்டு 500-ல் 1-வது கண்டம் 65 பாடலில்...

கொண்டலிலேக்குடியிலிருந்துச் சிலநாள் சென்று
கொடுமையுள்ள ஜென்மடிதாய்பிறந்தாள் மண்ணில்
கண்டவருங்கேட்டவருஞ் சிறக்கலாச்
கன்னிகுடியிருந்தயிடம் பாழாமென்று
வண்டர்களும் விலகிபொதுக்கிப்போனர்
மதிசிறந்த பெரியோர்கள் வணங்கின்ருர்.
தொண்டர்களைகிருபை வைத்துப்பிழைக்கச்செய்து
துகளிலாந்பிரணவனே சுயம்பு நீரே... என்கிருர்.

கொண்டல் எனும் ஆகாயகூறினுள் தோன்றிய மேகத்தின் மோதுதல் ஏற்படும். இடியான நாதமும் மின்னலான விந்துவும் இடியான நாதமே, நகாரமென்ற பிருதிவியாகிய குண்டலிசத்தியில் வீழ்ந்து, உவர் எனும் அப்பு தன்மையான நீர் உந்திகமலத்தில் விளைவாகிப்பின்னும் நகரபீடத்திலே கிடைக்கிறது. கொண்டல் எனும் கொங்கையுள் நாத விளைவாகி ஒன்றுடொருன்று மிஞ்சிநாதம் மஞ்சள் விளைந்து சுண்ணும் பும் ஒன்று கூட சிகப்பான நிறமாகிறது நாதமென்ற விஷம். தூமைமுதலில் பிறந்துகன்னிதுடியிருப்பான நாதம்பாழாகியது பின்பே கொடுமையுள்ளறீங்காரி, ஆங்காரியாகினுள்: விஷம் தூமையென்ற வஸ்து வெளியேறியயுடனே வண்டர்களான பொய்யர்களான வாய்ஞான வேடதாரிகள் தூமையென கூறி விலகி, ஒதுக்கிப்பேனுர் ஒதுக்கியும் விட்டார்கள். ஆனுல் சரீரத்தில் விளைவான நாதவிந்து உட்கூறுகளை உணர்ந்த பெரியோர்கள் சித்தர்கள் வணங்கிப்போற்றி தொண்டர்களான சித்தர்கள் உயிர் நீடித்துப்பிழைக்க செய்த மாசற்ற பிரணவ நீரே சுயமான மதிகுடநீர். (தொடரும்)

சித்தர்கள். மூலிகைகள், உடல் நலம் ,பற்றிய இவ்வளவு புதிய அரிய செய்திகளை ஒவ்வொரு மாதமும் தாங்கி வரும் மூலிகை மணிக்கு நீங்கள் என்ன செய்யப்போகின்றீர்கள்

ஓராண்டு சந்தா (ரூ. 9)
மூவாண்டு சந்தா (ரூ. 27)
ஆயுள் சந்தா (ரூ. 251)

என்று 'சந்தா' வை வாரி வழங்குங்கள், ஏற்கனவே சந்தா செலுத்திய அன்பர்கள். தன் பங்குக்குக் குறைந்த பட்சம் மூன்றுபுதிய சந்தா அன்பர்களைச் சேர்த்துக்கொடுங்கள்.

மூலிகை மணி உங்கள் பத்திரிகை! அதன்

ஃ வாழ்வு
ஃ வளர்ச்சி
ஃ வெற்றி

உங்கள் திருக்கரங்களில் உள்ளது. சந்தா சேர்த்தும், புதிய சந்தா அன்பர்களைச்சேர்த்தும், மறைந்திருக்கும் மூலிகைகளின் மாண்பினை, 'மூலிகை மணி' மூலம் ஒலிக்க--உங்கள் ஆதரவுக் கரங்களை நீட்டுங்கள்.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்

1

தேவரீர் ஐயா அவர்களுக்கு,

வணக்கம்.

சென்ற ஆண்டில் என் மனைவிக்கு சளி அதிகமாகி, தலைவலியும், காது வலியும், மந்தமும் ஏற்படவே E.N.T. டாக்டரிடம் காண்பிக்க, அவர் Antrum puncture செய்தார். மனதில் ஒரு திருப்தியும் சளி குறைவும் ஏற்பட்டதே தவிர, தலைவலியும், காது வலியும் குறையவே இல்லை. பின் கண் டாக்டரை அணுகவே, அவர் கண்ணாடி போட்டுக் கொள்ளவேண்டும் என்று சொல்லிவிட்டார். எனக்கு அதில் விருப்ப மின்மையால் ஏனைய மருத்துவங்களை அத்தோடுவிட்டு தங்களின் ''நேத்திரப் பூண்டு தைலத்தை'' போட்டுவரச் செய்தேன். படிப்படி யாக ஒரு மாதத்தில் தலைவலியும், காதுவலியும் மறைந்தன.

2

எனது அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் வேறு ஒருவருக்கு, தங்களின் நேத்திரப்பூண்டு தைலம் உபயோகிக்கவே, பல வருடங்களாக அணிந் திருந்த கண்ணாடி தேவையின்றிப் போய்விட்டது. அவர் சார்பில் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

ஒரு கண்ணில் Cateract operation செய்யப்பட்ட அவரின் தந்தையாருக்கு, மறுகண்ணும் பாதிக்கப்படவே தங்களின் நேத்திரப் பூண்டு தைலம் வாங்கிக்கொடுத்தேன். அவருக்குoperation தேவை யில்லாமலே குணமாகிவிட்டது. இந்த வகையில் தங்களின் 'நேத்திரப் பூண்டு தைலம்' தெய்வீக சக்தி வாய்ந்தது.

மகா மூலிகை எண்ணெய்

3

எனது அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் ஒருவருக்கு உடலில் பல இடங் களில் சிகப்பு நிறத்தில் படை மாதிரி இருந்தது. டாக்டரை அவர் அணுகவே நிறைய மருந்து. மாத்திரைகள் எழுதிக் கொடுக்கவே கொஞ் சம் வாங்கி சாப்பிட்டு பலன் காணாமல் Skin Specialist-ஐ அணு

கும் எண்ணத்தோடு, லீவு கேட்பதற்கு என்னிடம் வந்தார். நான் உங்களின் ''மகா மூலிகை எண்ணெய்'' கொடுத்து சாப்பிடச்சொன்னேன். மருந்து சாப்பிட்ட பின் நல்ல மாற்றம் தெரியவே அவராகவே இன்னொரு செட் மருந்து கேட்டார். வரவழைத்துக் கொடுத்திருக்கிறேன். தோல் சப்பந்தமான நோய்களுக்கு, தங்களின் 'மகா மூலிகை எண்ணெய்' ஒரு அபூர்வ நிவாரணமாகும்.

காது நோய் தைலம்

4

என் காது மந்தத்திற்கு ஆப்பரேஷன் செய்து தோல்வியாகி விடவே, காதுகேட்கும் கருவி உபயோகித்து வருகிறேன். தங்களிடம் மருத்துவத்திற்கு வந்திருந்தபொழுது, ''காதுநோய் எண்ணெய்''வாங்கி வந்து உபயோகித்து வருகிறேன். இதனுல் காதில் சீழ் வருவது அறவே நின்றுவிட்டது. காது கேட்கும் கருவி இல்லாமலே ஓரளவு கேட்கும் சக்தியும் பெற்றுள்ளேன். இந்த வகையில் எனக்கும் என் மனைவிக்கும் நீங்கள் ஒரு நடமாடும் தெய்வம்.

அவுரித் தைலம்

5

என் மனைவிக்கு இளநரையும்; முடி குறைவாகவும், நிறைய கொட்டிக்கொண்டும் இருந்தால், தங்களின் தயாரிப்பான ''அவுரித் தைலத்தை'' பயன்படுத்தச் செய்தேன். இளநரை குறைந்து வருகிறது. முடி வளருவதை நன்ருக உணர முடிகிறது. இனி எப்பொழுதுமே 'அவுரித் தைலத்தை' உபயோகிப்பது என்று முடிவு செய்திருக்கிறோம்.

தங்களுக்கு எங்களின் மனமார்ந்த நன்றி!

தங்கள்,

கு. நாகராஜன்,

6

அன்புமிக்க ஐயா,

உங்கள் தயாரிப்பான அவுரித் தைலம் உபயோகித்து அதனுல் பயன் அடைந்து வருகிறேன்.

இப்படிக்கு நன்றியுள்ள வாசகி,

லக்ஷ்மி சுப்பிரணியம்.

STATEMENT (FORM IV)

The following is the statement of ownership and other particulars about MOOLIGAI MANI magazine as required under Section 19D (b) of Press & Registration of Books Act, under the Rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules, 1956.

1.	Place of Publication	...	Tamilnadu, 7 Arulambal Street, MADRAS - 600 017.
2.	Periodicity of its Publication	...	Monthly
3.	Printer's Name	...	K. Babu, D.M.E.
	Nationality	...	Indian
	Address	...	Mooligai Mani Press, New No. 9, East Club Rd. MADRAS - 600 030.
4.	Publisher's Name	...	Dr. A.R. Kannappar,
	Nationality	...	Indian
	Address	...	7, Arulambal Street, MADRAS - 600 017.
5.	Editor's Name	...	Dr. A.R. Kannappar,
	Nationality	...	Indian
	Address	...	7, Arulambal Street, MADRAS - 600 017.
6.	Name and address of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital.		Nil

I. Dr. A. R. Kannappar hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Date :
February 28, 1979.

(Signed.) Dr. A. R. Kannappar,
(Signature of Publisher.)

பூண்டி மகான் புனித நினைவுகள்

1961-இலிருந்து

மூலம்: பாண்டு சுவாமிகள்

பதிப்பு: க. ந. நன்றுடையான்

1

பூண்டி மகான் பூர்வீகம் - புரிந்தவரை

தமிழ் நாடு; வட ஆர்க்காடு மாவட்டம்; போளூர் வட்டம்; கலச பாக்கம் ஊர். இங்கிருந்து தான் ஆரம்பமாகிறது. நமக்குத் தெரிந்த மகான் வரலாறு.

சுமார் 45/50 ஆண்டுகளுக்கு முன் திருவண்ணமலை – வேலூர் பாதையில் வந்த ஒருவர் கலசபாக்கம் கூட்டுரோடு அருகில் நின்று கலச பாக்கத்திற்குச் செல்லும் பாதையைப் பார்க்கிறார். சேயாற்றங் கரையை ஒட்டிச் செல்லும் அப்பாதையின் வழியே அவர் திருப்பாதங்கள் நடக்கின்றன. ஆஜானுபாகுவான அந்தத் திருவுருவம் – ஒளி வீசும் கண்கள் உடைய அந்தத் திருவுருவம் –கலச பாக்கம் ஊருக்கு நுழைவாயிலில் ஓர் பிள்ளையார் கோவிலை நெருங்குகிறது. அந்தப் பிள்ளையார் கோவிலுக்குக் காக்கங்கரை பிள்ளையார் கோயில் என்று பெயர். அக்கோயில் வாயிலில் திருவண்ணமலையில் இருந்து வந்த திருவுருவம்–பூண்டிமகான் என்ற பெருஉருவம்–அமர்ந்தது. இதுவே ஆரம்பம்.

தங்கள் ஊருக்கு வந்து அமர்ந்திருக்கும் திருவுருவத்திடம் பூண்டி மகானிடம் அவர் துறவுக் கோலத்திலும் – தவசீலத்திலும் ஊர் மக்கள் உள்ளத்தைப் பறிகொடுக்கிறார்கள். சில செல்வர்கள் – வாலிபர்கள் – சிறப்பு உபசரிப்பும் செய்கிறார்கள்.

மகானின் தவம் நாளுக்கு நாள் வளர்ந்து வருவதைப் பார்த்த மக்கள் – சுடுகாடு/இடுகாடு பக்கத்தில் சுவாமிகள் அடிக்கடி அமர்வதைப் பார்த்த மக்கள் – அந்த இடத்திலேயே ஒரு பந்தல் அமைத்து வணங்கி வருகிறார்கள். சுவாமிகள் கடுமையாகத் தவயோகங்களிலேயே

மூழ்குவதைப் பார்த்த மக்கள் திரள் திரளாகக் கூடி சுவாமிகளைத் தரிசித்து மகிழ்கிறார்கள்; மன ஆறுதலும் நம்பிக்கையும் பெறுகிறார்கள். ஆனால் மகானோ 'நாட்டாரோடு இணங்காதே நலத்துக்கு ஈனம்' என்ற வாசகத்தை நினைவு கூர்ந்து போலும், இடுகாடு, சுடுகாடு பந்தலிலும் தொடர்ந்து இருப்பதை விட்டு வில்வாரணி போரூரான் கால்வாய், எர்ணமங்கலம் போன்ற இடங்களிலும் பூண்டியின் ஆற்று ஓரங்களிலும் ஊர் திண்ணைகளிலும் அமர ஆரம்பிக்கிறார். இந்தக் காலத்தில் அவர் அருமை பெருமையை எப்படியோ உணர்ந்து ஒருசிலர் தாமே வலிய மகானுக்குத் தொண்டு செய்யத் தொடங்கினர்; மகான் இருக்கும் இடம் தேடிச் சென்று ஆகாராதிகளைக் கொடுக்க ஆர்வம் கொண்டனர். இந்த நிலையிலும் சுவாமிகள் எளிதில் அகப்படுவது இல்லை. தம் தவத்திலும் யோகத்திலுமே கண்ணும் கருத்துமாய் இருந்த சுவாமிகள் எவரிடமும் எதையும் எதிர்பார்த்தது இல்லை. இதனால் சுவாமிகள் ஓரிடமாக இருக்க மாட்டார்கள். ஆம்! ஊக்கம் நிறைந்த இடத்தில் தேக்கம் ஏது? எனவே மகான் ஊர் ஒதுக்குப் புறங்களிலும் ஈசுவரன் கோவில் பின்புறமும் நாகதாளி புதர்களின் ஓரங்களிலும் அமர்ந்து இருப்பார். மக்கள் நடமாட்டம் இல்லாத நேரங்களில் ஆங்காங்கே உள்ள நாக தாளி, ஆடுதின்னுபாளை ஆகியவற்றையே ஆகாரமாகக் கொண்டு கடுமையாகவும் வைராக்கியமாகவும் சுவாமிகள் தவம் செய்வார். இந்நிலையில் சுவாமிகளை 'இங்கு பார்த்தேன்; அங்கு பார்த்தேன்; என்பார்கள், சில நேரம் சிரமப்பட்டுத் தேடிக் கண்டு பிடிப்பார்கள்; சில நேரம் சுவாமிகள் கிடைக்கவில்லையே என்று மனம் சலித்துத் திரும்புவார்கள்' அந்நாளில் மகான் மலரடியில் மனம் வைத்த அன்பர்கள் சிலர். அவர்களுள் சிலர்பெயர்கள் வருமாறு: (1) காஞ்சி–சிவானந்தம். (2) கலசபாக்கம் கோபால் நயனர், (3) பூண்டி வரத பண்டிதர்.

(தொடரும்)

இசையும் மருந்தாகும்

சங்கீதம் இறைவனையும் பரவசப்படுத்திப் பக்தர்களுக்கு இரங்கச் செய்கிறது; பாம்பையும் மயங்கச் செய்கிறது. பயிர்களின் வளர்ச்சியை யும், நல்ல விளைச்சலையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது; கல்லைக் கூட உருக்கிவிடும் சக்தி அதற்கு உண்டென்றால் கல்லான மனத்தினுள் ளும் சென்று அவர்கட்கு வரும் நோய்களையும் தீர்க்கும் அபூர்வசக்தி இசைக்கு உண்டென்பதில் வியப்பெதுவும் இல்லை.

சாமவேதத்தில் சங்கீத சாஸ்திரத்தைப் பற்றி வெகுவிரிவாகச் சொல்லியிருக்கிறது. கிரகங்கள் எப்படி மனிதர்களை ஆட்டிப்படைக் கின்றதோ அவ்விதத்திலேயே சங்கீதமும் மனிதர்களை ஆட்டிவைக் கின்றது.

கலைகள் மொத்தம் 64 என நம் இலக்கிய நூல்கள் பகர்கின்றன

''ஆயகலைகள் அறுபத்து நான்கினையும்
ஏயவுணர்விக்கும் எம் அம்மை'' —கம்பர்

யாழ் முதலாக அறுபது ஒருநான்கு
ஏரிள மகளிர்க் கியற்கை'' —பெருங்கதை

1. ஆடல், 2. பாடல், 3. இசைக்கருவிகள், 4, வீணாவாத்தியம், 5. ஓவியம், 6. கவிதை, இவற்றில் இசையும் ஒன்றென்பது தெள்ளத் தெளிவாகக்காணலாம்.

சங்கீதத்தினால் சித்தக் கோளாறு எனும் நோயையே குணப்படுத் தலாம் என்று ஆதியில் தன்வந்திரி, சுச்ருதர், சரகர், வாகபடர் முதலிய வர்களின் மருத்துவ நூல்களின் வாயிலாக விளக்கிக் கூறியுள்ளனர்,

இசையால் சித்தக்கோளாறு நீங்குகிறது. இதனால் கேட்பவரின் சித்தத்தை, இசையின் ஒலிமிகுதுபடுத்தி அதை ஒரு நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறது என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

இசையில் சில சிறப்பான ஸ்வரங்களின் இனிமை கேட்பவரின் மனத்தில் புகுந்து அதைத்தன்வயமாக்கிக் கொள்கிறது. இந்த விதமாக,

மனத்தில் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியின் போக்கு, அந்த மனத்தில் பதிந்துள்ள நோயினையும் போக்குவதற்கேற்ற சாதனமாக அமைகிறது.

சங்கீதத்தில் அமையும் 'ஷட்ஜம்' முதலான பலவித ஸ்வரங்களின் சப்தத்தால் ஏற்படுகிற ரசனை, உடலில் உள்ள ஆத்மா, சதை, மேதஸ், எலும்பு, ஸப்த தாதுக்கள் போன்ற சகல கூறுகளிலும் தனித்தனியாகப் புகுந்து ஒரே விதமான முறையில் செயல்படும் பொழுது ஏற்படுகிற உணர்வுதான், மனப் பேதலிப்பைப் போக்கும் பரிகாரமாக அமைகிறது இப்படி உடலுக்குள் ஸ்வரங்கள்சென்று மூலாதாரம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞை முதலான முக்கிய ஒலிவட்டத்தினுள் புகுந்து, முறையாகச் சீர்படுத்தும் என்பது நம் முன்னோர்களின் நூலின் வாயிலாக அறியலாம் அந்தந்த வியாதிக்கேற்ற ஸ்வரங்களால் பாடி உச்சாடணம் செய்தால், நிச்சயமான பலன் பெறலாம் என்பது திண்ணம்.

களைப்புக் காரணமாக நரம்புகள் சோர்ந்து போவதால் இயங்காமல் போகலாம். தலைவலி, வயிற்றுவலி, அசதி, தலைசுற்றல், அலுப்பு,சலுப்பு முதலிய நோய்களின் முன்னோடிகளை, இப்படிச் சோர்ந்த நரம்புகள் கிளப்பிவிடுகின்றன. இவற்றைச் சமனப்படுத்த இன்னிசை பயனுள்ள மருந்தெனலாம்.

அறிஞர்களின் கருத்து

Dr. எட்வர்டு பொடொலாஸ்க்கி என்பவர் நியூயார்க் நகரில் பிரபல வைத்தியர்; தவிர, இசை மேதையுமாவார். இவர் வெளியிட்ட உண்மை இது; இசைப் பயிற்சியால் இரத்த ஓட்டம் சீர்படுகிறது; தசைகளில் புத்துணர்வு குன்றாமல் இருக்கிறது. உடலில் நோய்க்கிருமிகளோ, விஷ சந்துக்களோ பரவாமல் தடுக்க இசைப் பயிற்சி பெரிதும் பயன்படுகிறது. இதனாலேயே பாடகர்களுக்குப் பெரும்பாலும் இதய நோயோ, சுவாசப் பைகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளோ காண்பதில்லை. பசியெடுக்கச் செய்யும் சக்தி பாட்டுக்கு உண்டு. தம்மை மறந்து பாடும் குழந்தைகளுக்கு அஜீரணக் கோளாறு இராது; என்று கூறியுள்ளார்.

''பிதகோரஸ்'' என்னும் தத்துவஞானி, ''சங்கீதப் பயிற்சி செய்து வந்தால் நோய் வராமல் தப்பலாம். ஒழுக்க நெறியையும் பண்பாட்டையும் வளர்த்துக்கொள்ள இசை பயன்படுகிறது. மேலும் ஆத்மாவின் மேன்மைக்கும் சிறந்த சாதனமாகப் பயன்படுகிறது' என்றார்.

டாக்டர் லீக் என்பவர் ''சங்கீதத்தைப்போல் உடலின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் நன்மை பயப்பதுபோல வேறொன்றும் இல்லை'' என்று கூறியுள்ளார்.

பத்திரிகையில் வந்த ஒரு துணுக்கில் கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிடப் பட்டிருந்தது.

“நாபோல்கைச் சேர்ந்த ஒரு கோழிப்பண்ணையில் சங்கீதத்தினுல் கோழிகள் பத்து சதவிகிதம் அதிக முட்டைகள் இட்டதாகக் கண்டு பிடித்திருக்கிருர்கள்.”

அனுபவத்தில் :—

சுமார் 50 வருடங்களுக்கு முன்னர் ஹிந்துஸ்தானி இசை மேதை யான 'உஸ்தாத் சூரத்கான்' என்பவர் தனது இசையின் மூலமாகவே ராம்புர் சமஸ்தான நவாபின் வலிப்பு நோயைப் போக்கியுள்ளார்.

“தினமும் நவாபுக்கு எதிரே அமர்ந்து சித்தார் இசைக்கருவியில் 'ஜைனஜவந்தி' ராகத்தை உஸ்தாத் விஸ்தாரமாக வாசிப்பார். சில மாதங்களில் நவாபின் நோய் பூணரமாக விலகிவிட்டது.”

கீழ்க்காணும் இராகங்கள் தீர்க்கும் நோய்களை நோக்குவோமாக!

கர்நாடக இசையில்

1. அஸாவரி – தலைவலியைப் போக்கும் தன்மையுடையது.
2. கரகரப்பிரியா – பசலையைத் தணிக்கும்.
3. பைரவி – சிலேஷ்மம், க்ஷயம் ஆகிய நோய்களால் உண்டா கும் தீமைகளை அகற்றும்; அஷ்டமா சித்திகளையும் கைகூடச் செய்யும். புதிய ஜீவசக்தியைப் பெறலாம்.
4. தோடி – சிலேஷ்மத்தினுல் ஏற்படும் பல குற்றங்களை நிவர்த்தி செய்யும் சிரசில் உண்டாகும் வாதத் துக்கும், இரத்த ஓட்டத் தடைக்கும் பரிகாரமாக சித்தக்களிப்பை ஊட்டவல்லது.
5. ஹிந்தோளம் – வாதத்தினுலும் கபத்தினுலும் வருகிற நோய்களைத் தீர்க்கும்.
6. சாரங்கா – பித்தக் கொதிப்பால் உண்டாகக் கூடிய தலைநோய் முதலியவற்றைச் சமனப்படுத்தும். பித்த ஜுரத்தை யும் தணிக்கவல்லது.
7. நீலாம்பரி – குழந்தைகளின் அழுகையை நிறுத்த வல்லது.

ஹிந்துஸ்தானி

1. பைரவம் – வாத – பித்த – சிலேஷ்மம் முதலிய மூன்று வகை குற்றங்களால் உண்டாகும், நோய்களை சமனப்படுத்தும் விசேஷ சக்தி வாய்ந்தது.

2. கௌரவம் – சிலேஷ்மம் என்ற கபத்தால் ஏற்படும் நோய்களையும், நாவறட்சியையும் நீக்கும். நாடி சரியான முறையில் செயல்பட வைக்கும் பிராண வாயுவை நிரந்தரமாகத் தூய்மைப் படுத்த வல்லது.

3. ராம்களி – கபம் மிகுவதால் உடலெங்கும் கிளம்பும் கெட்ட மூச்சுக் காற்றைத் தூய்மைப் படுத்தும் உடலை அழகு பெறச் செய்யவல்லது.

4. ஆசாவரி – சுரோணிதம். சுக்கிலம், கபம் முதலியதாது பற்றிய குறைப்பாடுகளால் ஏற்படுகிற பீடைகளை ஒழுங்கு படுத்தும்.

5. சோரம் – முழு சரீரத்திற்கு ஜீவசக்தியை கொடுக்க வல்லது

6. மால்கோஷ் – வாதத்தினுலும் கபத்தினுலும் வருகிற குற்றங்களை நீக்கும்.

7. வாகேஸ்வரி– நாள்தோறும் ஏற்படக் கூடிய சிலேஷ்ம. நோய்க்குரிய காரணத்தைப்போக்கும்.

8. ஜைஜைவந்தீ– வலிப்பு நோயைக் கண்டித்து அதனின்று உடலைப் பாதுகாக்க வல்லது.

9. தோடி – சிரசில் உண்டாகும் வாதத்திற்கும் இரத்த ஓட்டத் தடைக்கும் எமனுக அமைந்து விரட்டுகின்ற தன்மை வாய்ந்தது.

கிராமிய இசையில்

மாலீ – கிராமத்து மக்கள் தாளவாத்தியத்துடன் 'பசடா' என்னும் இராகத்தை பாடிப்பயன் பெருகிருர்கள்.

பசடா– அம்மைநோய் பரவாமல் தடுக்கவும், பல சிறுநோய்களையும். மன உளைச்சல்களையும் போக்கவல்லது.

மேற்கூறிய இராகங்களைக் கேட்டலினுல் 50 சதம் நோய்கள் குணமாகும் மருத்துவம்! இதே இராகங்களைப் பாடுவதினுல் முழுமையாக நோய்களினின்று விடுபடலாம் என்பது ஆன்றோர் வாக்கு!

வாழ்க சங்கீதம்!!

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்

— மூலிகை மன்னர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M,P. —

[தேள்]

இறைவன் படைப்பில் இது ஓர் விசித்திர ஜந்து. இதற்கு விஷம் மணி மணியாக இருக்கும். வாலின் முனையில் தங்கி இருக்கும், இதன் கொடுக்கு வளைந்து மிகவும் கூர்மையாகி அதன் நடுவில் ஒரு துவாரம் இருக்கும். நவீன மருத்துவர்கள் ஊசிமருந்துகளை உடலில் ஏற்ற முதன் முதலாக கற்றுக்கொண்ட பாடம், இந்த தேள் கொடுக்கின் ஆராய்ச்சி யாகத்தான் இருக்கக்கூடும். ஆகவே ஊசிபோடுபவர்களுக்கெல்லாம் ஆதிகுரு தேள் என்ருல் மிகையல்ல. தேளின் விஷம் கடுமையானது. கொட்டின உடனே வேலைசெய்ய ஆரம்பிக்கும். தாங்கமுடியாத குடைச்சல் வலியை உண்டுபண்ணும். தேள் இனத்தில் பலவிதமுண்டு. கருந்தேள், செந்தேள், வீடுகளில் வசிக்கும் பிள்ளையார் தேள் எனப்பலவிதம். இதில் செந்தேள் அளவில் மிகச்சிறியதாக இருப்பினும் உபாதைகளை நிமிடத்திற்கு நிமிடம் நரக வேதனை செய்துவிடும். தேளுக்கு கடிக்கத் தெரியாது!

"கொட்டினுல் தேள்! கொட்டாவிடில் பிள்ளைபூச்சி" என்றும் ஓர் பழமொழி உண்டல்லவா? தேள் கொட்டி அதன் வலியை அனுபவிக்கும் போது, இப்படியும் கொடூரமான ஜந்துவைப் படைத்து வேதனைப் பட வைப்பது தான் இறைவனுடைய கருணையா? என்று நொந்துக் கொள்ளுவோரும் உண்டு அல்லவா? இந்தக் கேள்வியை நமது ஆத்ம விசாரணைக்கே விட்டு விடுங்கள்' "நிரபராதியான ஒருவருக்கு நாம் சுயநலத்தின் பொருட்டு தீங்கிழைக்கும் போது அவர் மனம் என்னபாடு படும்" மனிதன் மனமறிந்து பிறருக்கு வேண்டுமென்றே தீங்குகள் பல செய்துவிடுகிருன். ஆனுல் தேள்? தேடிவந்து மனிதனைக் கொட்டுவதில்லை, தேளுக்கு எத்தனையோ எதிரிகள். அரணை, பல்லி, கோழி இரைக்காக தேளைப்பிடித்து உண்ணுகின்றன. மனிதர்கள் தாம் தேளுக்கு பரம வைரி, இதை பார்த்தவுடன் உடனே "அடி! நசுக்கு! போடு" என்ற குரல் தான், ஒரே காரணம் அதனிடம் விஷம் உள்ளது என்பதால்.

வேனில் காலப் பொழுதை தேள் தாங்காது. மழைக்காலத்தில் எங்கோ சுருண்டு ஒதுங்கி புழக்கமில்லாத இடங்களில் இவை வாழும். கோடைகாலம் ஆரம்பித்து விட்டால் குளிர்ந்த இடங்கள் அருகே வந்து தங்கும். அங்கிருந்துக் கொண்டு சுரீர் என்று கொட்டிவிடும். பொதுவாக இவை நீர் எடுக்கப் போகும்போதும் வேறு ஏதாவது தட்டவப்போனுல் அசுத்த இடங்களில், புழு பூச்சி சேரும், வீடுகள், வீட்டு மேல் கூரைகள், கரப்பான் பூச்சி வாழுமிடங்கள், அடிக்கடி துப்புரவு செய்யாத மணைகள் ஆகிய இடங்களில் வசிக்க ஆரம்பிக்கும். புறச் சுத்தம் இருந்தால் தான் அகம் (உள்ளம்) சுத்தமாக இருக்க முடியும். புறச் சுத்தமில்லாவிடில் மனமும் அசுத்தமாகி விடும்.

இது இயல்பு! அசுத்தமாகிவிட்ட மனம் எண்ணுதவை எல்லாம் எண்ணி ஏங்கி அதனைப்பெறமுயலும். அதுசமயம் நாம் எண்ணுவது சரியா? தவறு? என்று சிந்திக்க முடிவதில்லை. அப்படி மீண்டும் சிந்திக்க வைப்பது எது? இம்மாதிரியான தேள் போன்ற வடிவத்தில் வந்த இறையருட் சக்தியே! பிறரின் துன்பம் தெரியாதவர்களுக்கு இப்படி ஓர் அனுபவம் இயற்கை தந்த வாய்ப்பு! ஒரு சிலர் வாதம் செய்யலாம். ஒன்றுமறியாத சிசுக்களையும் குழந்தைகளையும் இந்த அற்பத் தேள் கொட்டி உபாதை செய்கிறதே! இதற்கு வழி என்னவாம்? குழந்தையும், சிசுவும் இறைவனுக்குச் சமமே! "மாதா பிதா செய்தது மக்களுக்கு!" தான் நல்லது செய்திருப்பின் தனது மக்களுக்கு நன்மை பயக்கும். தீயவை செய்தாலும் அது நம்மோடு மட்டும் போகாமல் நமது சந்ததியை பின்பற்றும். 'இந்த பிள்ளையைப்பெற்றவர்கள் பாக்கிய சாலிகள்' என்று சொல்லுவது உண்டல்லவா?

எனவே புறச்சுத்தம், அகச்சுத்தத்திற்கு இன்றியமையாதது. வீடுகளைச் சுத்தம் செய்து அடிக்கடி சாணம் போட்டு மெழுகி கோமயம் (பசு மூத்திரம்) தெளித்தல், சுவர்களுக்கு அடிக்கடி வெள்ளையடித்தல், ஒட்டடை நீக்கல் போன்றவைகளைச்செய்தும் அதேசமயம் பிரார்த்தனை ஜெபம் செய்தல், வாசனை திரவியம் தூவுதல், பூஜை தீப தூபம் போடுதல் போன்றவைகளால் வீட்டை துப்புரவு செய்தல் தேள் போன்ற விஷ ஜந்துக்கள் வாசம் செய்யாமல் விலகிப்போவதற்கு உபாயமாகும். அகமாகிய வீடும் துப்புரவாகி ஆசைகள் நீங்கி ஒழுக்கமும் மனநிறைவும் உள்ள நல்வாழ்க்கைக்கு வழிவகை செய்கிறது. தமிழ்நாட்டில் சைவ சமய இல்லங்களில் நாள்தோறும் பிள்ளையார் பூஜை செய்வார்கள். அதன் தத்துவமும் இதன் அடிப்படையே! வளரும் பிள்ளைகளுக்கு இப்படி பிள்ளையார் பூஜை செய்யும் பழக்கத்தைச் செய்து வைத்தால் புறச்

சுத்தமும் அகச்சுத்தமும் தானே வளரும். விஷப் பூச்சிகளை வீடுகளில் வந்து குடிபுக வொட்டாமல் தடுக்கச் செய்த ஓர் பழங்கால உபாயமே இவைகள் யாவும்.

இஞ்சக்ஷன் ஊசி மருந்துகள்

தப்பித் தவறி சில நேரங்களில் இந்த உபாயங்களுக்கு மீறியும் தேள் கொட்டிவிடுவதும் உண்டு. இப்படிப்பட்ட நேரங்களில் பொறுமையும், அமைதியும் வேண்டும். அவசரப்பட்டால் உயிரைக் காக்க வேண்டியதுபோக உயிரையே போக்கும் நிலையுங்கூட உண்டாகலாம். தேள் விஷம் நீங்க பண்டைய காலங்களில் பல உபாயங்களை இல்லத்திலேயே கையாண்டு போக்கிவந்தனர். ஆனால் தற்காலம் எடுத்ததற்கெல்லாம் ஊசிபோடும் இந்த நவீன மருத்துவத்தில் இதற்கும் ஊசி போடுகிறார்கள். ஏற்கெனவே தேள் என்ற இயற்கை டாக்டரால் ஏற்றப்பட்ட ஊசிமருந்து உடலில் குடைந்து வேதனை செய்யும்போது, செயற்கை விஞ்ஞான டாக்டர் வேறு ஓர் ஊசியை உடம்பின் கண் ஏற்றிவிடுகிறார்கள். மரணாவஸ்தை தான் போங்கள். இதற்கு டாக்டர் ஊசியும் ஓர் சிகிச்சை என மதித்து ஊசியைப்போட்டுக்கொள்வதுதான் விந்தையிலும் விந்தை! நமக்குத் தெரியாதவகையில் தேள் ஊசி போடுகிறது. ஆனால் டாக்டர் போடும் ஊசியின் முடிவு இறந்துவிட்டான் என்ற செய்தியை காதால் கேட்கிறோம். செய்தித்தாளிலும் காண்கிறோம். தேள் போடும் ஊசியால் எப்போதாவது சிலர் இறக்கக்கூடும். இது அபூர்வம்!

நாட்டு மருத்துவ சிகிச்சை

தேள் கொட்டலுக்கு மூலிகை வகையில் ஏராளமான சிகிச்சை முறைகள் பண்டைய காலத்தில் இருந்து வந்தன. இவை யாவும் காலப்போக்கில் அடியோடு மறைந்து போய்விட்டன. இவைகளை மீண்டும் நடைமுறைக்குக் கொண்டுவரப்படவேண்டும்.

சிகிச்சை முறைகள்

ஒரு கத்தரிக்காயை கும்பி அனலில் சூடுசெய்து அந்த சூட்டைத் தேள் கொட்டிய இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுத்தால் விஷம் இறங்கும். வலி இல்லாமலிருக்க வேண்டுமானால் வலி இறங்க 8 முதல் 10 முறை செய்தால் வலி சாந்தமாகி விஷம் இறங்கிவிடும்.

புருவினுடைய எச்சம் ஒரு புளியங்கொட்டையளவு கருப்புவெற்றிலை யில் வைத்து உள்ளே சாப்பிடக்கொடுத்தால் செந்தேள் விஷமெல்லாம் இறங்கி விடும்.

சிறுசின்னி மூலிகையின் இலையை அரைத்து புன்னைக்காய் அளவு உள்ளுக்கு சாப்பிடக் கொடுத்தும் கடிவாயின் மேல் தடவினாலும் விட கடி விஷம் நீங்கும்.

தும்பை குப்பைமேனி இவைகளிரண்டின் இலைகளையும் சம அளவு எடுத்துக்கொண்டு சுண்ணாம்பையும் சேர்த்தரைத்ததை தேள் கொட்டின இடத்தில் தடவி, மேலே கட்டுப்போட்டால் விஷமிறங்கும். உள்ளுக்கு சிறிது துளசிஇலையை கொடுத்தால் நல்லது.

ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் ''எகினேஷிய'' என்ற மூலிகை திராவகம் 'Mother Tincture' என்பது ஓர் மருந்து. இதைத் தேள் கொட்டலுக்கு பத்து முதல் இருபது துளி வரை ஓர் அவுன்ஸ் நீரில் கலந்து ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஓர்முறை உள்ளுக்குக் கொடுக்க ஆச்சரியப்படும் விதமாக வலி நீங்குவதுடன் விஷமும் இறங்கும். இதையே கடிவாயிலும் பஞ்சில் நனைத்து வைக்கலாம்.

கொட்டுவாயில் குறுக்கு வசமாக நறுக்கிய வெங்காயத்தினுடைய சமபாகத்தை வைத்துத் தேய்க்க விஷம் இறங்கும். இம்மாதிரியாக பத்து வெங்காயத்துண்டுகளால் செய்தால் குணமடையும்.

சுத்தமான மழைநீரில் கரைத்த உப்பு நீரைக் கொண்டு உடலின் வலதுபுறத்தில் கொட்டியிருந்தால் இடது கண்ணிலும் இடதுபுறத்தில் கொட்டியிருந்தால் வலது கண்ணிலும் இரண்டு சொட்டு விட விஷம் இறங்கும். அத்தகைய உப்புநீரை கண்களுக்குள் விடும்போது கரிக்கத் தான் செய்யும்; எனினும் கவலை, பயம் வேண்டாம்.

கொட்டு வாயில் சுண்ணாம்பு, மஞ்சள், உப்பு இவைகளை சேர்த்து தேய்த்துவிட விஷம் இறங்கும்.

புளியங்கொட்டையைச் சூடேறும்படி தரையில் தேய்த்து கடிவாயில் வைக்கக் கொட்டை கடிவாயில் ஒட்டிக்கொள்ளும். விஷம் இறங்கியவுடன் கொட்டை விழுந்துவிடும்.

சுண்ணாம்பும், பழைய புளியும் சிறிதளவு எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்து பிசைந்து வர சூடு உண்டாகும். அந்த சூட்டுடன் கொட்டு வாயில் வைத்து அமுத்திப் பிடித்து வர விஷம் இறங்கும்.

கொட்டப்பட்ட பாகத்தின் கீழ் ஓர் வாயகன்ற பாத்திரத்தை வைத்து, கொட்டப்பட்ட பாகத்தின் மேல் ஒரு பாட்டில் மண்ணெண்ணையை விட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஒருவர் அந்த கொட்டப்பட்ட இடத்தை நன்ருக தேய்த்தால் விஷம் இறங்கும். கீழே உள்ள பாத்திரத்தில் இருக்கும் மண்ணெண்ணையை மறுபடியும் பாட்டிலில் நிரப்பிக் கொண்டு மறுபடி பழைய முறையில் எண்ணையை விட்டுத் தேய்க்க வேண்டும். இவ்வாறு ஐந்துமுறை செய்தால் கொட்டுப்பட்டவன் சிரித்தமுகத்துடன் காணப்படுவான்.

கிராம்போன் பிளேட்டை உரைத்து கொட்டுவாயில் பற்றுப்போட விஷம் இறங்கும். கடுகடுப்பும் தணியும்.

9 மிளகை ஒரு வெற்றிலைக்கு 3 வீதமாக வைத்து மென்று தின்ன வேண்டும். மிளகு கலந்த வெற்றிலைச்சாறு உள்ளே இறங்குவதற்கும், விஷம் இறங்குவதற்கும் சரியாக இருக்கும்.

நவாச்சாரமும், சுண்ணும்பும் குழைத்து தேள் கொட்டிய இடத்தில் வைக்க விஷம் பூராவும் இறங்கி விடுகிறது.

தேள் வகையானது பன்னிரண்டுவிதமாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இதில் பொதுவாகக் காணப்படுவது செந்தேள், கருந்தேள், வெண்தேள், சிறுதேள், பெருந்தேள், கன்னித்தேள், சிலைத்தேள், கொள்ளித்தேள், நட்டுவக்காலி, சித்திரத்தேள். இவைகளில் சித்திரத்தேள் மிகவும் சிறியதாகும். மேற்குறித்த எல்லா வகைகளைவிட சித்திரத்தேள், சிலைத்தேள், நட்டுவக்காலி ஆகிய இவைகளுக்கு மிகுந்த விஷமும் குடைச்சலும் உள்ள விஷமுண்டு. இரட்டை வால் கொடுக்குகளுள்ள தேள்களும் உண்டு. ஒவ்வொரு வாலிலும் சாதாரண தேள்களுக்குள்ளதைப் போன்று முட்கள் காணப்படும். இவைகள் அபூர்வமாகக் காணப்படக் கூடும்.

சித்தர்களில் சிலர்

2. பூண்டிச்சாமியார்

டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம்

(சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி)

சென்ற ஆண்டின் இறுதியில் ஒருநாள் இனிய நண்பர், மூலிகை மணி வேங்கடேசன் எனது வீடு வந்திருந்தார்.

'உங்களைப்பார்க்க ஓர் அன்பர் விரும்புகிறார் எப்பொழுது அழைத்து வரட்டும்?' என்றார்.

'யார் அவர்'? என்றேன். என்னைப்பார்க்க வருகின்றவரும் இருக்கின்றார்களே என்ற பெருமிதத்தோடு.

'பார்த்தால் புரிந்து கொள்வீர்கள்'. ஒரு புதிர் போட்டார் நண்பர்.

'வெள்ளிக்கிழமை இரண்டரை மணிக்கு அழைத்து வாருங்களேன்' இது எனது பதில்.

நண்பர் வேங்கடேசன் தனது ஸ்கூட்டரைக் கிளப்பினார். போகும் போதாவது சொல்லக்கூடும் என்று என்னுள் எழுந்த அற்ப ஆசையின் விளைவாகத் தோன்றியது மீண்டும் அதே கேள்வி.

யாரென்று சொல்ல மாட்டீங்களா?

'ஒரு பெரிய மனிதர்' இது இரண்டாவதாகப் போட்ட புதிர். ஸ்கூட்டரைக் கிளப்பிக் கொண்டு போய்விட்டார். புன்சிரிப்புடன் சொல்லிய சொற்கள் ஸ்கூட்டரின் ஒலிக்கு மத்தியில் கேட்க முடிந்தது.

பெரியவரா— ? வயதில் பெரியவரா? அனுபவத்தில் பெரியவரா? ஆன்மிகத்தில் பெரியவரா? செல்வத்தில் பெரியவரா? செல்வாக்கில் பெரியவரா? என்னை நானே கேட்டுக் கொண்டேன்.

வெள்ளியும் வந்தது. இரண்டரை மணியும் வந்தது. நான், எங்கள் கல்லூரி நூலகத்தில் வழக்கமாக உட்கார்ந்து படிக்கும் இடத்தில் படித்துக்கொண்டிருந்தேன்.

மடிப்பு கலையாத மல்வேட்டி. உள்ளே பனியன் தெரியும்படியான சற்று மெல்லிய சில்க் சட்டை; இலேசான சுருள் முடி; திட்டமான சரீரம், ஆன்மீகப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டவர் என்பதை விளம்பரப் படுத்தும் கூரிய பார்வையுடைய ஒளிமிக்க கண்கள்; இப்படியே வருணித்துக்கொண்டே போகலாம். 45 வயது கிட்டத்தட்ட இருக்கலாம். ஒரு பார்வையில் எடை போட்டேன்.

அவர் தன்னை அறிமுகப்படுத்திக்கொண்டார். 'நண்பர் வேங்கடேசன் வரவில்லையா? அவரல்லவா அழைத்து வருவதாகச் சொன்னார்?'—

'சொன்னார்! ஏதாவது இன்றியமையாத வேலை வந்திருக்கும்' மிகச் சுருக்கமான விடையாக இருந்தாலும் மிகப் பரந்த மனத்தைக் காட்டுவதாக இருந்தது.

நான் சாதாரணமாக அரைமணி நேரத்திற்கு மேல் யாரிடமும் தொடர்ந்து பேசுவதில்லை.

ஒருமுறை வணக்கத்திற்குரிய பேராசிரியர் டாக்டர். ந. சஞ்சீவி அவர்களிடம் தொடர்ந்து நான்குமணி நேரம் உரையாடினேன், அவரது ஆன்மிக அனுபவங்களை அறிந்து கொள்வதற்காக! அதுவே முதல் முறை 'ஒரு ரெகார்டு'.

ஆனால் திரு. செல்வராமன் அவர்களுடன்—அது தான் அந்த அன்பரின் பெயர்—சுமார் எட்டுமணி நேரம் கழித்தேன். மதியம் இரண்டரை மணிக்கு வந்தார். என்னை எனது வீட்டில் அவர் வந்து விட்டுச் செல்லும் போது மணி இரவு பதினொன்று! நேரம் போவது தெரியாதபடி எங்களது ஆன்மீக அனுபவங்களைப் பரிமாறிக் கொண்டோம்; எங்கள் ஆன்மீக உணர்வுக்குப் பங்கம் விளையக்கூடாது என்பதற்காக அவரது 'ஆபட்ஸ்பரி மாளிகைக்கு' அழைத்து சென்றார்.

பொன்னேரி மிராசுதார் திரு. ராமசாமி முதலியார் அவர்களின் புதல்வர். தாராபூர்—லோகநாத முதலியார் அவர்களின் மருகர். பெரியவர்களோடு தொடர்பு மிக உடையவர். பலவகையிலும் செல்வாக்கு மிக்கவர். செல்வம் மிக்கவர். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக அருட்செல்வம் ஈட்டுவதற்கான வேட்கை மிக்கவர்.

இந்த இறுதியான தகுதியே என்னை அவருடன் நீண்ட நேரம் இருக்க வைத்தது.

அடியார்க்கு அடியேன் என்று சுந்தரர் பாடியதின் பொருளைப் புரிந்து கொண்டேன்.

சித்தர்களைக் காண்பதைக் காட்டிலும் சித்தர்களோடு, தொடர்பு கொண்டவர்களைக் காண்பதில் எத்தனை மகிழ்ச்சி! எத்தனை நிறைவு!

வேதங்கள், சம்ஹிதைகள், கீதை, தேவாரம், திருவாசகம், திருவருட்பா, திவ்வியப்பிரபந்தம், –முதலியவற்றிலிருந்து மேற்கோள்கள்.

புத்தர், நபிகள் நாயகம், சூபி சித்தர்கள், கிருத்துவ சமயப்பெரியார்கள், கன்பூஷியஸ், ஷொராஷ்டா, இப்படி உலகப் புகழ்பெற்ற ஞானிகளின் அருள்வாக்குகள்.

ஆச்சாரிய ராஜனீஷ், அனைத்துச் சமயத் தலைவரின் கொள்கையும், கோட்பாடுகளையும் பொன்மொழிகளையும் புரிந்துகொண்டு, தெளிவுடன் அவற்றை விளக்கவல்ல 'ஒருவர்' திரு. செல்வராமன் தான்!

ஒருமுறை என் மனைவி என்னிடம் குறைப்பட்டுக் கொண்டாள். 'அவங்க அவங்க வேலையில் சேர்ந்ததும் அப்படி இப்படின்னு கஷ்டப் பட்டாவது வீட்டு மனை வாங்கிப் போட்டிருக்காங்கள். நீங்களும் பதினைந்து வருஷமா ஆசிரியராய் இருக்கிறீங்க .. அரை கிரௌண்டு

வாங்கலே, என்ருள். 'யார் சொன்ஞ நான் வீட்டுமனை வாங்கலேன்னு' ஒரு போடு போட்டேன்.

'தனக்குத் தெரியாமல் தன் கணவன் பிழைக்கும் வழி தெரிந்தவராய் இருக்கிருரே' என்று என் மனைவிக்குப் பெருமை.

'எந்த இடத்தில் எவ்வளவு கிரௌண்டு?' ஆர்வத்தோடு கேட்டாள்.

'எக்கச்சக்கமா வாங்கிப் போட்டிருக்கேன். பணம் பணம் என்று அலையும் ஒரு பயலும் அந்தப்பக்கம் தலைவச்சுப் படுக்க முடியாது ஒரு அடி நிலம் கூட அங்கே வாங்க முடியாது' என்று சொல்லிக் கொண்டே 'வானத்தை'க் காட்டினேன்.

அவளுக்கு ஏற்பட்ட அலுப்பும் வெறுப்பும்–இயல்பு தானே! திரு, செல்வராமனிடமும் இந்த அருள் சேர்க்கும் ஆசை இருப்பதை புரிந்து கொண்டேன். அவரைப்பேட்டி காணவிரும்பி ஆசையைச் சொன்னேன். அவரும் ஒப்புக்கொண்டார். வீட்டுக்குச் சென்றேன், எந்தவிதமான பீடிகையும் இல்லை. நேரடியாகவே பேச்சைத் தொடங் கினேன்.

'மூலிகை மணியில் பூண்டிசுவாமிகள் பற்றி எழுதிட்டுவரேன், உங்க அனுபவங்களைச் சொல்லுங்க' என்றேன்.

மடை திறப்புக்காகக் காத்திருந்த வெள்ளநீர் போல அனுபவங் கள் வெளிவந்தன.

'1961–62 என நினைக்கிறேன். ஜஸ்டிஸ். என். சோமசுந்தரம் அவர்களுடன் சென்றேன். சுவாமிகள் ஆற்றுமணலின் மேல் அமர்ந்து கொண்டிருந்தார். சுவாமிகளை முதன்முதலாக அப்போதுதான் தரிசனம் செய்தேன். சதாசிவ பிரம்மேந்திரர் மாதிரி அமர்ந்திருந்தார். நல்லா கொளுத்தும் வெயில். மிகச்சாதாரணமாக உட்கார்ந்திருந்தார். நமக் கெல்லாம் சம்மர் சீசனில் பத்து பதினொரு மணிக்கெல்லாம் காலுக்குச் செருப்பும், தலைக்குக் குடையும் இல்லாமல் வெளியே போகமுடியாது அப்படியே போய் வந்தாலும் உஸ்.. அப்பா,... அம்மா என்று முனகுகின்ரும். அவர் 'ஏ. சி.' ரூம்மிலே உட்கார்ந்திருந்த மாதிரி சலனமற்று இருந்தார்'

'நாதத்தே கஸ்யசித் பாபம் நசைவ வாஸுக்ருதம் விபு:
அக்ஞா நேநாவ்ருதம் ஞானம் தேன முஹ்யந்தி ஜந்தவ;

அப்படிங்கிறது கீதை. அதாவது உயிர்களின் செயல்களை நல்லது கெட்டது; அப்படின்னு கடவுள் ஏற்பதில்லை. 'ஞானம்' அறியாமையால் சூழப்பட்டிருக்கு. எனவே உயிர்கள் மயக்க மெய்துகின்றன என்பது பொருள். ஆகவே தனிப்பட்ட ஒருத்தருக்கு வர்ர நல்லது கெட்டதுக்கு எல்லாம் அவரவர்களே காரணம். அதனுலே சித்தபுருஷடன் நான் எந்த நிகழ்ச்சிகளையும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்படுத்த விரும்புவதில்லை. பொதுவாக, போனுல் அவர்களைத் தரிசனம் செய்துட்டுவர்ர தோட சரி 'இதுவேண்டும், அதுவேண்டும் இது எப்படி நடக்கும், அது எப்படி நடக்கும்' அப்படின்னு கேள்விகளைக் கேட்டு மயக்கத்தைத் தேடிக்க விரும்புவதில்லை. இப்படித்தான் முதல் தரிசனம் அமைந்தது.''

அவர் பாட்டுக்குச் சொல்லிக் கொண்டே போனுர். யாரிடம் சொல்லலாம் என்று எத்தனை நாள் ஏங்கிக்கொண்டிருந்தாரோ?

பாத்திரம் அறிந்து பிச்சையிடு! என்பார்கள். கேவலம் பிச்சைக்குக் கூட இலக்கணம் பார்த்துச் செய் என்று.

அருள் அனுபவங்களையெல்லாம் எல்லாரிடமும் சொல்லக்கூடுமா? சொன்னுல் 'பைத்தியம்' என்ற பட்டம் சர்வ சாதாரணமாகச் சூட்டப் பெறும் என்பதை நன்கு அறிவேன். ஏனென்ருல் எனக்கு அந்தப் பெயரைப் பலர் சூட்டி இருக்கிருர்கள்.

காதுகுத்தரான்! கதைவிடரான்! இப்படிப்பட்ட பாராட்டுக்கள் நிறைய கிடைக்கும். இதனுல் நான் யாரிடமும் வாய் திறப்பதில்லை.

சட்டிசுட்டதடா கைவிட்டதடா! இதுதான் பட்டறிவு என்பது, திரு. செல்வராமனும் இப்படித்தான் காத்திருந்திருக்க வேண்டும். நானும் இப்படித்தான் காத்திருந்தேனே? இல்லையென்ருல் எட்டு மணிநேரம் ஒருவரிடம் ஒரே தலைப்புப்பற்றி எப்படிப் பேசிக்கொண்டிருக்க முடியும்?

பாம்பின்கால் பாம்பறியும் என்பார்கள். என் உணர்வுகளை அவர் புரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். அவர் உணர்வுகளை நான் புரிந்து கொண்டேன். ஆகவே தான் அவர் இடைவிடாமல் பேசிக்கொண்டிருந்தார். நானும் பேசாமல் பேசவிட்டேன்! மேலும் தொடர்ந்தார்:

''இரண்டாம் முறைபோனபோது சுவாமிகள் சுண்டுவிரலில் யாரோ எப்பவோ மோதிரம் ஒன்று போட்டிருந்தார்கள். சிறிய மோதிரம்; ஆகையால் பிளட் சர்குலேஷன் குறைந்து விரல் வீங்கி இருந்தது

ஓர் அன்பர் அதை வெட்டி எடுத்து விடலாம் என்று ஒரு மருத்துவரை அழைத்துவந்தாராம். மருத்துவரும் சுவாமிகளின் பக்தராம். சுவாமிகள் அந்தச் செயலுக்கு அனுமதி தரவில்லையாம். எத்தனை நாள் அப்படியே இருந்ததுன்னு தெரியலே. அப்புறம் என்ன ஆச்சுன்னு தெரியலே. நம்மால் எல்லாம் இந்த மாதிரி அரைமணிக்குமேல் தாங்காது.''

இந்த இடத்தில் தான் எனக்கு ஓர் அரிப்பு ஏற்பட்டது. நான் கொஞ்சம் பேசவேண்டும் என்ற அரிப்புதான்! பேசினேன்.

'இதே மாதிரி ஒருநிகழ்ச்சிங்க! என்குருநாதர் சொன்னது நினைவுக்கு வருகிறது. ஒருசமயம் ஒருவர் என் குருநாதரையும் அவரது நண்பராகிய வேறு ஒருசித்தரையும் தன் வீட்டுக்குக் கூட்டிக்கொண்டு போகக் காரில் வந்திருந்தாராம். காரில் ஏறும்போது அந்தச் சித்தரின் கைவிரல் காரின் கதவில் சிக்கி நசுங்கியதாம். கதவும் கவனிக்கப் படாமல் மூடப்பட்டதாம். வண்டியை ஓட்டுகின்றவன் அதிர்ந்து போய் 'கை .... கை' என்று தன்கையே நசுங்கிவிட்டது போலக்கத்திக் கொண்டே கதவைத்திறந்தானும். அந்தச்சித்தர் 'என்கையா நசுங்கிப் போச்சு ...இதற்கா இப்படி கத்தினுய்' என்று கூறிக்கொண்டே கையை எடுத்து உதறினுராம். சித்தத்தைச் சிவன்பால் வைத்தார்க்கு இந்த வெங்காயத்தின் மீதா எண்ணம் போகும்?

நான் சொன்னேன். 'எங்கெங்கு நோக்கினும் இறையை உணர்கின்றவர்களுக்கு வெய்யில் ஏது? மழையேது, சூடு ஏது? குளிர் ஏது?'

'தீக்குள் விரலைவைத்தால் நந்தலாலா – உன்னைத்
தீண்டும் இன்பம் தோன்றுதடா – நந்தலாலா'

பாரதியார் பாட்டுத்தான்! எத்தனை பக்குவ நிலை!

சுவாமிகள் எப்படி உங்களைக் கவர்ந்தார்? அவரை ஒரு சித்தர் என்று நீங்கள் நினைக்கக்காரணம் என்ன? நான் கேள்வி கேட்க வேண்டுமே என்பதற்காகக் கேட்டேன்.

'அதுதான் சொன்னேனே பிருகிருதி சம்பந்தமான உடலையும் மனத்தையும் ஒரே இடத்தில்–எவ்வளவு வசதி செய்து கொடுத்தாலும்– இருப்பது அரிது. மிகமிக அரிது. சுவாமி இருந்தாங்க. அவங்க பஞ்ச பூதங்களையும் வென்றவங்க. அப்படித்தான் பட்டது. இன்னொன்று .... அவங்க தனக்குன்னு எதையும்–எந்தவசதியும் செய்துகொள்ளவில்லை,

எந்தவித ஆடம்பரமும் ஆரவாரமும் விளம்பரமும் இல்லை. வித்தைகள் இல்லை. ஆகவேதான் அவரிடம் போனேன். அடிக்கடி போவேன்.

'சுவாமிகளைப்பற்றி வேறு ஏதேனும் கேள்விபட்டது' ......

'சுவாமிகள்மேலே உள்ள அபிமானத்தாலே ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொன்று சொல்லுவாங்க. எனக்கு அதிலெல்லாம் நம்பிக்கையில்லை. சுவாமிகள் ஒரு சித்த புருஷர். அப்படின்னு நான் நம்பினேன் அதனாலே அந்தக்கதைகள் எல்லாம் எனக்குத் தேவைப்படவில்லை. நான் எதையும் எதிர்பார்த்துச் சுவாமிகளிடம் போனதில்லை!

'யார் எது கேட்டாலும்' நல்லது என்றுதான் பெரும்பாலும் சொல்லுவார். அவர் சிகரெட் பிடித்தால் புகைவாராது. நானே கொடுத்திருக்கிறேன். புகைபிடிக்கும் போது கண்கள் மேலே தூக்கிக்கொண்டிருக்கும். ஒரே உறிஞ்சில் சிகரெட் தீர்ந்துவிடுகிறது. சிலர் தின்பண்டம் தருகிறார்கள் சிலவற்றை வாங்கிக் கீழே வைக்கிறார். சிலசமயம் சிலருக்குத் தரச் சொல்கிறார். சிலசமயம் கீழே வைக்கச் சொல்கிறார். சிலருக்குத் திருநீறை இவரே இட்டுவிடுகிறார். இவைதான் அவர்களிடம் நான் பார்த்தன. ஒவ்வொரு சித்தருக்கும் ஒரு போக்கு உண்டு இது இவர் போக்கு!'

(தொடரும்)

ஆங்கிலத்திலிருந்து தமிழாக்கம் :

புதுவை அரவிந்த அன்னையின் புது ஒளி

— பேராசிரியர் டாக்டர் ந. சஞ்சீவி —

* இறைவா! தாங்கள் விரும்பி விட்டீர்கள்: நான் நிறைவேற்றுகிறேன். ஓர் புத்தொளி நிலவுலகின்மீது வீழ்கிறது; ஓர் புத்துலகம் பிறந்து விட்டது. வாக்களிக்கப்பட்ட பொருள்கள் வாழ்வு பெறுகின்றன.

* வாழ்க்கைக்கு ஒரு காரணப் பயன் உண்டு: அது தெய்விகத்தைக் கண்டு தொண்டு புரிவது.

* உண்மை ஆன்மிகம் வாழ்க்கையைத் துறப்பது அன்று; ஆனால் வாழ்க்கையை ஒரு தெய்வீக முழுமையுடன் நிறைவுறச் செய்வதே.

* தெய்வீகத்தோடு ஒன்றி காணிக்கையாக்கப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கையே வாழ்வதற்குத் தகுதி உடைய வாழ்க்கை.

* நம் வாழ்க்கை முழுவதும் தெய்வத்திற்கு வழங்கிய வழிபாடாய் பிரார்த்தனையாய் விளங்கல் வேண்டும்.

* தெய்விகம் இல்லாத வாழ்க்கை துன்ப மாயை; தெய்விகத்தோடு கூடிய வாழ்க்கையில் எல்லாம் திருவருள் இன்பம்.

* நடக்க வேண்டியது நடந்தே தீரும் என்ற அமைதி—உறுதியில் நாம் நடந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

* ஞானி எப்போதும் தனியாக இருப்பது இல்லை; அவன் எல்லா உயிர்களின் தலைவனையும் தன்னுள் வைத்துள்ளான்.

* இன்பம் இல்லை வாழ்க்கையில் இலக்கு; ஒருவன் தன் கடமைகளைப் புரிவது சாதாரண வாழ்க்கையின் இலக்கு; கடவுளைக் கண்டறிந்து உணர்வது தெய்வீக வாழ்க்கையில் இலக்கு.

* ஒவ்வொரு தியானமும் ஒரு புதிய விளக்கம் வழங்கல் வேண்டும்; காரணம் ஒவ்வொரு தியானத்திலும் ஏதேனும் புதியது நிகழ்கிறது.

* ஒருமைப்பாடும் உறுதிப்பாடும் தசைகளை வலுப்படுத்துவது போல் வலுப்படுத்தப்படலாம். அவை ஒழுங்கான வழிகாட்டலாலும் பயிற்சியாலும் வளர்ச்சி பெறுகின்றன.

* உண்மை உணர்வோடு செய்யப்படும் ஊழியம் தியானமே.

* தெய்விகத்திற்காக உழைப்பது உடல் துணையாக வழிபடுவதே.

* சும்மா இருத்தலிலும் அமைதியிலுமே ஒருவன் செய்வதற்குரிய சிறந்தது எது என அறிதல் கூடும்.

* எவ்வாறு பொறுத்திருப்பது என அறிதல் காலத்தை நம் பக்கமாய்க் கவர்வது ஆகும்.

* எல்லாப் பழக்கங்களையும் வெல்லுதல் என்பது கடினம். தொடர் நிலையான அல்லது தொடர்ந்த உறுதிப்பாட்டோடு அவை எதிர்முகப்பட வேண்டும்.

* நம் வாழ்க்கையின் சூழ்நிலைகள் பற்றிக் குறையிடு செய்வது எப்போதும் ஒரு தவருகும். காரணம் அவை நாமும் எவ்வாறு (அகத்தே) இருக்கிறேம் என்பதின் (புறத்து) வெளிப்பாடே.

* பயணம் எவ்வளவு நீண்டதாயினும் பயணி எவ்வளவு பெரியவனு யினும் முடிவில் தெய்வ அருள்மீது முழுவதுமான நம்பிக்கையே காணப்படுகிறது.

* ஆய்வும் கவலையும் இல்லாக் குழந்தையைப் போல கடவுளையே நம்பு–அவருடைய கருத்துப்படியே நடக்கட்டும் என்று.

* கடவுளையே நம்பு; கடவுள் உன்னுடனேயே இருப்பார்.

* கடவுளையே உண்மையுடன் கூப்பிடுபவர்க்கு ஏதும் கடினம் இல்லை.

* கடவுளுக்கு நீ என்ன கொடுத்துள்ளாயோ அதற்கு மேல் கடவுளுக்கு நீ மதிப்புடைய உன்னைக் கருதுவது பொருள் இல்லை.

* விழைவு விழிக்கும்போது ஒவ்வொரு நாளும் நம்மை இலக்கின் அருகில் இட்டுச்செல்லும்.

* கடவுள் நினைவுகள் அமைதி, இனிமை ஆகியவற்றின் வெண் புருக்கள் போன்றவை.

* கடவுளிடம் காணிக்கையாக்கப்பட்டவை அன்றி வேறெதுவும் பாதுகாப்புடன் இருப்பது இல்லை.

* எப்படி இருக்க விழைகிருய் என்பதன்றி எப்படி இருந்தாய் என்று நினையாதே; எதை விழைகிருயோ அதுவாகவே எல்லாவற்றிலும் இரு.

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

சித்த மருந்துகளின் செய்முறை

வசந்தா சகஜானந்தன்

வேர் கற்கம்: கரிசலாங்கண்ணி வேரை மட்டும் கற்கம் செய்து, பாக்களவு கொடுத்து வர கல்லீரல், மண்ணீரல் நோய்கள் நீங்கும்.

கீழா நெல்லி வேர் கற்கம்: கீழா நெல்லியின் வேரை ½ பிடி பச்சையாக எடுத்தரைத்து கழுநீரில் கலந்து கொடுக்க பெரும்பாடு உதிர போக்கு நிற்கும் (2) அதே வேரை பச்சையாக ½ பலம் கற்ககாக்கி கொடுக்க காமாலை நோய் நீங்கும். இதையே மேக வியாதிக்கும், மூத்திர வியாதிக்கும் கொடுக்கலாம்.

வங்கார வெள்ளைக்கீரை கற்கம்: இந்தக் கீரையின் கற்கத்தை நெல்லிக்காயளவு பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டுவர வாத நோய், வயிற்று உப்பிசம் கறுத்த மலமும் சரியாகி மூத்திரம் குடல் சுத்தப்படும். இக்கீரை எங்கும் கிடைக்க கூடியது. பஞ்ச காலத்தில் ஏழை மக்களுக்கு இன்றியமையாத உணவாகிறது "தாயும் தகப்பனும் தள்ளி விட்ட காலத்திலே தள்ளி வா என்று அழைத்த வங்கார வச்சி" என்ற ஒரு பழமொழியை நினைவு கூறலாம்.

மணலி கீரை கற்கம்: இதன் சமூலத்தை நீர் விட்டரைத்து எலுமிச்சங்காயளவு அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் நீரில் கலக்கிக் கொடுக்க வயிற்றிலுள்ள தட்டை கிருமிகள், மலப்புழுக்கள் வெளி வந்து விழும். அத்துடன் பைத்திய தோஷம் மார்புச்சளி, வாதகோபம் எல்லாம் தீரும். இம்முறையை வாரம் இருமுறை செய்தால் போதும். தினமும் செய்யக்கூடாது.

புளியாரை கீரை கற்கம்: புளியாரைகீரையை வெந்நீர் விட்டரைத்து வேதனை உள்ள கட்டிகள், வீக்கங்கள், பருக்கள், கொப்புளங்கள், இவைகளுக்கு வைத்துகட்ட வேதனையின்றி தணிந்து விடும். புளியாரை கீரை சமைத்து உண்ண குன்ம நோய் விலகும்.

புதியன் மூலி கற்கம்: இதன் இலையை அரைத்துப் புளியன்கொட்டையளவு வெந்நீரில் கொடுக்கப்பசி எடுக்கும். மந்தாகினி, அருசி நீங்கும் வயிற்றுவலி சாந்தப்படும். உணவு செல்லும், பசி எடுக்கும்.

பருப்புக்கீரை கற்கம்: இக்கீரையை கற்கமாக கொட்டை பாக்களவு சாப்பிட்டுவர கல்லீரல் நோய் நீங்கும் நீர்சுருக்கு, மூத்திரநோய் சீதபேதி, ரத்தபேதி, ஆகியன நீங்கும். இக்கீரையின் தண்டை அரைத்து வேர்க்குரு, கை, கால், எரிச்சல், குடைச்சல் ஆகியவற்றிற்கு பற்று போடலாம்,

ஓர் இதழ் தாமரை: மேட்டு நிலங்களில் பயிராகும் இச்சிறிய பூண்டின் சமூலத்தை அரைத்து சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு கொட்டை பாக்களவு பாலில் கலந்து சாப்பிட்டுவர மேகரோகத்தைப் போக்கும் சுக்கிலத்தை கட்டும். சீதளநோயை கண்டிக்கும், உடலுக்கு அழகை தரும்.

பிரிவு—2

குடிநீர்

கியாழமாக்கி உட்கொள்ளவும், கொப்பளிக்கவும், சில மருந்துகளுக்குத் துணை மருந்தாகவும் உபயோகிக்க,. சரக்குகளை ஒன்றிரண்டாகத் தூளாக்கப்பட்டு உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இந்நிலையில் இதற்குப்பெயர் "குடி நீர் சூரணம்" எனப்படும். சரக்குகள் நன்கு உலர்ந்தபின் இடிக்கப்பட்டுப் பொடித்து இவைகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

பெரும்பாலும் 1 பங்கு குடி நீர் சூரணத்தில் 16 பங்கு தண்ணீர் சேர்த்துச் சிறு தீயிட்டெரித்து எட்டிலொன்றுகக் குறுக்கி வடிகட்டி கியாழம் சேகரிக்கப்படுகிறது.

1. வாதசுரச் குடிநீர்

1. பெருங்காஞ்சுரிவேர் 10 கிராம்
2. திப்பிலி மூலம் 10 ,,
3. சித்திர மூலம் 10 ,,
4. சங்கம் வேர் 10 ,,
5. வெள்ளருகு 10 ,,
6. நிலவேம்பு 10 ,,
7. முருக்கன் வித்து 10 ,,
8. கழற்சிவேர் 10 ,,
9. கண்டங்கத்திரி 10 ,,
10. பேரரத்தை 10 ,,
11. அரத்தை 10 கிராம்
13. மாவிலங்கம் 10 ,,
14. சிறுகாஞ்சரி 10 ,,
15. சதகுப்பை 10 ,,
16. விஷ்ணுகரந்தை 10 ,,
17. சிறுதேக்கு 10 ,,
18. சுக்கு 10 ,,
19. திப்பிலி 10 ,,
20. செவ்வியம் 10 ,,
21. கோஷ்டம் 10 ,,

முறைப்படி சரக்குகளைச் சுத்தம் செய்து இடித்துத் தூள் செய்து வைக்கவும்.

அளவு: 30 – 60 மி. லி. கியாழம். தீரும் நோய்: வாதசுரம்

2. பித்த சுரக்குடிநீர்

1. விலாமிச்சம் வேர்	10	கிராம்	9. சீரகம்	10	கிராம்
2. சிறுகாஞ்சரி	10	,,	10. தணியா	10	,,
3 வில்வவேர்	10	,,	11. தும்பை வேர்	10	,,
4. பாதரிவேர்	10	,,	12. பேரீச்சங்காய்	10	,,
5. அதிமதுரம்	10	,,	13, யானைத்திப்பிலி	10	,,
6. கோஷ்டம்	10	,,	14. நெல்லிவற்றல்	10	,,
7. நன்னாரி	10	,,	15. சுக்கு	10	,,
8. நிலாவாரை	10	,,			

சரக்குகளை முறைப்படி சுத்தம் செய்து சூரணமாகச் செய்து வைக்கவும்.

அளவு: 30 – 60 மி. லி. கியாழம், தீரும் நோய்: பித்தசுரம்

3. கபசுரக் குடிநீர்

1. சுக்கு	35	கிராம்	9. கற்பூரவல்லி	35	கிராம்
2. திப்பிலி	35	,,	10, கோஷ்டம்	35	,,
3. இலவங்கம்	35	,,	11. சீந்தில் கொடி	35	,,
4. சிறுகாஞ்சரி	35	,,	12. சிறுதேக்கு	35	,,
5. அக்கராகாரம்	35	,,	13. நிலவேம்பு	35	,,
6. முள்ளிவேர்	35	,,	14. வட்டத்துத்தி	35	,,
7. கடுக்காய்தோல்	35	,,	15. முத்தக்காசு	35	,,
8. ஆடாதோடை	35	,,			

முறைப்படி சரக்குகளை சுத்தம் செய்து சூரணமாகச் செய்து வைக்கவும்.

அளவு: 30 – 60 மி. லி. கியாழம், தீரும் நோய்: கபசுரம்.

4

4. நிலவேம்புக் குடிநீர்

1. நிலவேம்பு	10	கிராம்	6. கோரைக்கிழங்கு	10	கிராம்
2. வெட்டிவேர்	10	,,	7. சுக்கு	10	,,
3. விலாமிச்சம்வேர்	10	,,	8. மிளகு	10	,,
4. சந்தனத்தூள்	10	,,	9. பற்பாடகம்	10	,,
5. பேய்ப்புடல்	10	,,			

முறைப்படி சூரணம் செய்து, கியாழம் செய்து சாப்பிடவும்.

அளவு: 30—60 மி. லி தீரும் நோய்: குளிர்சுரம்.

5. நெருஞ்சில் குடிநீர்

1. நெருஞ்சில்	10	கிராம்	6. சரக்கொன்றைபுளி	10	கிராம்
2. நெல்லிவற்றல்	10	,,	7. சோம்பு	10	,,
3. நீர்முள்ளிச்சமூலம்	10	,,	8. வெள்ளரிவிதை	10	,,
4. பரங்கிச்சக்கை	10	,,	9. சுரைக்கொடி	10	,,
5. மணத்தக்காளிவற்றல்	10	,,	10. கடுக்காய்	10	,,
			11. தான்றிக்காய்	10	,,

சரக்குகளை முறையே சுத்தம் செய்து இடித்துத் தூள் செய்து வைக்கவும்.

அளவு: 30 = 60 மி. லி. கியாழம். தீரும் நோய்: வீக்கம். மகோதரம்.

பிரிவு—3

சூரணங்கள்

பசுமையான மூலிகைகள் கிடைக்காதபோது மூலிகைகளை நிழலில் உலரவைத்து அவற்றைத் தூய்மைசெய்து இடித்துப் பொடி செய்து பயன் படுத்துவதே சூரணங்கள் எனப்படும். பெரும்பான்மை சூரணங் கள் செய்யவதற்குதவும் பொருட்கள், நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். இவற்றை இனம் கண்டு தேர்வதற்குப் பயிற்சி பெறல் வேண்டும். கோவை கொடியும், சீந்தில் கொடியும் காய்ந்து போனல் இனம் கண்டு கொள்வது சற்று கடினம். பயிற்சி உள்ளவர்களால் தான் இனம் கண்டு கொள்ளமுடியும்.

இங்ஙனம் கிடைக்கும் கடை மருந்துகளை வாங்கி வந்து முறைப்படி தூய்மை செய்தல் வேண்டும். பிறகு வெய்யிலில் உலர்த்திய பின் மரத்தாலான உலக்கை கொண்டு உரலிலிடித்து சலிக்க வேண்டும். பெரும்பாலான சூரணங்களைத் துணியில் சலிப்பது நல்லது 'வஸ்திர

காயம்' என்று சொல்லுவார்கள். பெருமளவில் தயாரிக்கப்படும் சூர ணங்கள் மட்டும் சல்லடைகள் மூலம் சலிக்கலாம்.

எண்ணெய்ப் பசை உள்ள சரக்குகள் சேர்ந்த சூரணங்களை 40 அல்லது 60 நெ. வலையையும் மற்றவைகளுக்கு 80 அல்லது 100 நெ. வலையையும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

முறையில் பல சரக்குகளைக் கூறுமிடத்து அவைகள் ஒவ்வொன்றை யும் தனியே இடித்துச்சலித்துக் குறிப்பிட்ட அளவில் அவைகளைச் சூரணிப்பது ஒரு விதி ஆயினும், பெரும்பாலோர் சரக்குகளையே குறிப் பிட்ட அளவில் எடுத்துச் சூரணங்களைத் தயார் செய்கின்றனர்.

இரண்டு மாதங்களுக்கு, மேல் தங்காத அளவில் சூரணங்களைத் தயாரித்தல் வேண்டும்.

சர்க்கரை, கற்கண்டு, கற்பூரம், காவிக்கல், மூசாம்பரம், திராக்ஷை, பேரிச்சங்காய், பெருங்காயம், வெங்காரம், படிக்காரம் உப்பு வகைகள் இவைகளை எல்லாச் சரக்குகளுடனும் சேர்த்துப் பொடித்துச் சலித்துச் சேர்க்கவேண்டும்.

மூசாம்பரம், திராக்ஷை, பேரீச்சங்காய், இவைகளைச் சலித்த சூரணம் சிறிது சேர்த்து இடித்துச் சேர்க்க வேண்டும்.

பெருங்காயம், வெங்காரம், படிக்கரரம், உப்பு வகைகள் இவை களைப் பொரித்துப் பொடித்துச் சலித்துச் சேர்க்க வேண்டும்.

திப்பிலியைச் சற்று வறுத்துச்சேர்ப்பது நலம். பின்னர் எல்லா வற்றையும் ஒன்றுபடக் கலந்து பீங்கான் அல்லது கண்ணாடி ஜாடியில் பத்திரப்படுத்தவும். கசிவுஏற்படும்படி காகிதத்திலோ அல் லது தகரத்திலோ வைத்தல் கூடாது.

1. அமுக்கராச் சூரணம்

(தேரையர் கரிசல் 300)

1. இலவங்கம்	10	கிராம்
2. சிறுநாகப்பூ	20	,,
3. ஏலம்	40	,,
4. மிளகு	80	,,
5. திப்பிலி	160	,,
6. சுக்கு	320	,,
7. நாட்டு அமுக்கரா	640	,,
8. சர்க்கரை	1280	,,

சரக்குகளை முறைப்படி பொடித்துச் சலிக்கவும். பின்னர் சர்க்கரையைத் தனியே பொடித்துச் சலித்துக் கலந்து பத்திரப்படுத்தவும்.

அளவு: 1 முதல் 2 கிராம் தேன் அல்லது வெந்நீருடன்.

தீரும் நோய்: எட்டு வகை குன்மம், வெட்டை, விக்கல், பாண்டு, விந்து நஷ்டம்.

2. சுண்டை வற்றல் சூரணம்
(தேரையர் கரிசல் 300)

1. சுண்டை வற்றல்	100	கிராம்
2. கருவேப்பிலை	100	,,
3. மாம்பருப்பு	100	,,
4. ஓமம்	100	,,
5. நெல்லிவற்றல்	1C0	,,
6. மாதுளை ஓடு	100	,,
7. வெந்தயம்	100	,,

இவற்றை முறைப்படி பொடித்துச்சலித்து பத்திரப்படுத்தவும்.

அளவு: 1 முதல் 2 கிராம் எருமைத்தயிருடன். தீரும் நோய்: அக்னி மாந்தம், பேதி, மூலம், கிராணி. (தொடரும்)

சருமத்தின் நிறம் மாறுமா?

— டி. எல். சுப்பிரமணியன் —

மனிதனுக்கும் விலங்குகளுக்கும் சருமம் தான் பொலிவைக் கொடுக்கிறது. குளிர்ந்த பிரதேசத்தில் வாழும் மக்களின் சருமம் மிக வெண்மையாகவும் சிறிது சிகப்பு நிறமாகவும் இருக்கும்.

முழுமையான ஒரு மனிதனின் உடலில் சருமமானது 3,000 சதுர அங்குலம் பரப்பு உள்ளது, இதன் எடை 6 இராத்தல் ஆகும். இதயத்துடன் ஒப்பிட இரு மடங்கு எடையுள்ளது.

நம்முடைய உடலிலுள்ள சருமத்தில் சுமார் 19, 00, 000-க்கும் மேற்பட்ட வேர்வைக் குழாய்கள் உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. இவற்றின் மொத்த நீளம் 8மைல்கள்.

ஓரொருவர் வெண்மையாக இருப்பதற்கும் கறுப்பாக இருப்பதற்கும் மேல் தோலின் அடியில் இருக்கும் ''மெலனின்'' என்னும் ஒரு வகை சாயப்பொருளே காரணம், அதிகமாக வெயிலில் அலைவோருக்கு இந்த சாயப் பொருள் மேலே வந்துவிடுகிறது என்பர் அறிவியலார்.

சரும ஆரோக்கியத்தின் மிகப் பெரிய உண்மை நல்ல ஊட்டச்சத்துள்ள உணவும், நிம்மதியுமே ஆகும். இதற்கென பவுடர்களோ அன்றி க்ரீம்களோ அப்பிக் கொள்ளத் தேவையில்லை.

மருத்துவத்தில்

உடல் நல்ல நிறம் காணவேண்டுமென்ற அவாவுடையவர்கள் பழவகைகளை மிகுதியாக உட்கொள்ளல் அவசியம்.

பழங்களுள் எத்தனை வகை இருந்தாலும் 'பழம்' என்றதும் நினைவில் வருவது வாழைப் பழந்தான். வாழைப்பழத்தினுள் 17 வகை சத்துக்கள் உள்ளதெனில் பிரமிப்பூட்டுமென்பதே உண்மை!

1. மாச்சத்து
2. கொழுப்புச்சத்து
3. புரோட்டீன்சத்து
4. பெக்டின் சத்து
5. செம்பு
6. இரும்பு

7. கந்தகம் 8. தீமுறுகற்பாஷாணம்
9. வெண்ணுகம் 10. சாரவுப்பு
11. ஸ்படிக தாது 12. லவணதாது
13. வைட்டமின் A 14. வைட்டமின் B
15. வைட்டமின் C 16. வைட்டமின் D
17. வைட்டமின் E

என்னும் இவை அனைத்தும் உள்ளதெனில் வைட்டமின் 'A' அதிகம் உள்ளதென்பதே தோலின் நிறமாற்றத்திற்கும் உடல்வளர்ச்சிக்கும் உதவுதிறது என்பதை கூறிடில் மிகையாகாது.

மேலும் ஒரு வாழைப்பழமானது:–

ஒரு கோப்பை ஆரஞ்சுப் பழச்சாறுக்கும்
இரு ஆப்பிள் பழங்களுக்கும்
இரு அத்திப் பழங்களுக்கும்
நான்கு பேரிச்சம் பழங்களுக்கும்
இருபது திராட்சைகளுக்கும் சமமான சத்துக்களை

உடையது என்று கூறப்படுகிறது,

நெல்லிப்பழம் :

பழுத்த அடிபடாத நெல்லிப்பழத்தைத் தேனில் ஊற வைத்து நாள்தோறும் காலை, மாலை இருவேளை உண்டு வர உடல் வலிமையும். இளமையும் பெறுவதோடு இரத்தத்திற்கும் வலிமையை அளிக்கும்.

ஆப்பிள்பழம்:

"நாள் தோறும் ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிடுபவன் வைத்தியனிடம் போகவேண்டாம்" என்பது ஆங்கிலப் பழமொழி,

காய வைத்த ஆப்பிள் பழத்தூளுடன் ஆலம் பழத்தூளும் பேரிச்சம் பழத்தூளும் சம அளவு கலந்து நாள்தோறும் காய்ச்சிய பாலுடன் பருகிவர உடற் சூடு தணிந்து புதிய சக்தியையும், வீரிய விருத்தியையும் அளித்து தேகத்திற்கு காந்தியையும் அளிக்கும்.

இந்தியா ஒரு உஷ்ணமான பிரதேசமானதால் இருவேளை தவறாமல் குளித்தல் அவசியம். உடலுக்கு அதிக குளிர்ச்சியும் இன்றி அதிக சூடும் இல்லாத மிதமான சூட்டில் தண்ணீர் இருத்தல் அவசியம்.

கொஞ்சம் பாலை எடுத்து அதில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சில துளிகள் பிழிந்து கலந்து முகம், பாதங்கள், கைகள், கழுத்து முதலிய இடங்களில் தடவி சுமார் 15 நிமிடங்கள் கழித்து குளிப்பதினை வழக்க மாக்கிக் கொள்பவர்க்கு சருமம் நல்ல ஆரோக்கியமாகவும், மிருதுவாக வும், எடுப்பாகவும் இருக்கும்.

சில துளிகள் தேனை எடுத்து அதில் சில துளிகள் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைக் கலந்து முகத்தில் தடவிக்கொண்டு காய்ந்த பிறகு குளித்தி டில் முகம் பிரகாசத்துடன் இருக்கும்.

ஆலிவ் எண்ணெயை உடல் முழுவதும் தடவி 15 நிமிடம் கழித்து குளித்து வர உடல் நிறம் மாறும் என்பது திண்ணம்.

குளிப்பதற்கு முன் உருளைக்கிழங்கு–2 எடுத்து வேகவைத்துத் தோல் நீக்கி நன்கு பிசைந்து முகத்தில் பூசிக்குளிக்க சருமம் அழ காகவும் மிருதுவாகவும் மாறும்.

அகில் கட்டையை பசும்பால் விட்டு சந்தனம் அரைப்பதுபோல் அரைத்து அதை உடம்பில் பூசி 15 நிமிடம் கழித்துக் குளிக்க தளர்ந்த சதையெல்லாம் இறுகி உடல் மினுமினுப்பாக இருக்கும் என்பதனை உபயோகித்து அறியலாம்.

பாசிப்பயிறு, கடலைபருப்பு	—	100 கிராம் வகைக்கு
பச்சரிசி	—	200 கிராம்
சந்தனக்கட்டை + அகில்	—	40 கிராம்

இவைகளை தூள் செய்து காலை நேரத்தில் உடம்பில் தேய்த்து குளிர்ந்த நீரில் தொடர்ந்து குளித்துவர சர்ம ரோகங்கள் யாவும் விலகுவதுடன் உடல் மென்மையும், வனப்பும் உண்டாகும்.

சம அளவு ரோஜா இதழும் பாசிப்பயிறும் எடுத்துக் கொண்டு நாலைந்து பூலாங்கிழங்கு அதனோடு சேர்த்து மைய அரைத்து அந்த விழுதை உடல் முழுவதும் பூசி கால் மணி நேரம் கழித்து இளஞ்சூட்டு டன் கூடிய நீரில் குளிக்க உடல் நமைச்சல், தேமல், படைச் சிரங்கு நீங்குவதுடன் உடல் நல்ல நிறமாக மாறும்.

கொத்துமல்லி இலையை வாடாத நிலையில் எடுத்து உடலில் சருமம் சுரசுரப்பாக உள்ள பகுதிகளின் மீது அழுந்தத் தேய்த்து விட வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்துவர சருமம் மென்மையுடனும், இருக்கும்.

சீமை அத்திப்பழத்தை சிறு துண்டுகளாக்கி பசும் பாலில் வேக வைத்து அதனுடன் சிறிது சர்க்கரை கூட்டி இளஞ்சூட்டில் இரவு வேளை பருகிவர இரத்தம் சுத்தியாவதுடன் நல்ல நிறத்துடனும் மாறும்.

உலர்ந்த திராட்சைப்பழம் 25 கிராம் வாங்கிக் கழுவிவிட்டு, இரவில் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு ஊறவைக்க வேண்டும். காலையில் நன்கு பிழிந்து வடிகட்டி வெறும்வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர சீரண ஊறுப்புகள் பலப்படுத்தும். உடல் சூடு, தணிந்து அழகை உண்டாக்கும்.

கர்சூர் எனப்படும் பேரீச்சம்பழத்தை தினம் தோறும் 1 அல்லது 2 பழங்கள் உட்கொண்டு வர அதிலுள்ள A. B. C. வைட்டமின்களைப் பெறுவதுடன், இரத்த சுத்தியும் செய்து, உடலுக்கு வலிமையும் அழகையும் தரும்.

ஆப்பிள் பழம் பணக்காரர்களுக்கு மாத்திரமே என எண்ணுபவர்களுக்கு தக்காளியே ஆப்பிளைவிட சிறந்தது என்பதை கீழ்காணும் அட்டவணையைக் காண அறியலாம்.

சத்துப்பொருள்	ஆப்பிள்	தக்காளி
1. புரதம் (கிராம்)	0%	09
2. சுண்ணும்பு(மி. கிராம்)	10%	48
3 பாஸ்பரஸ் (மி. கிராம்)	10%	20
4. வைட்டமின் A (மி.கிராம்)	30%	585
5. வைட்டமின் B (மி. கிராம்)	—	012
6. வைட்டமின் B 2(மி. கிராம்)	—	006
7. வைட்டமின் G(மி. கிராம்)	0%	27

தக்காளியை பச்சையாக உண்ணவேண்டும். தினந்தோறும் 2, 3 பழங்கள் தொடர்ச்சியாக 45 நாட்கள் உட்கொள்ள உடலில் நிறம் மாறுவதுடன் இரத்தத்தையும் சுத்தியாக்கும்.

அகில்கட்டை	25 கிராம்
பாசிப்பயிறு	100 கிராம்
நெல்லிவற்றல்	150 கிராம்
சோப்புக்காய்	50 கிராம்
கிச்சிலிக்கிழங்கு	25 கிராம்
கார்போகஅரிசி	25 கிராம்
ரோஜாமொக்கு	25 கிராம்
வேப்பம் வித்து	10 கிராம்
கஸ்தூரிமஞ்சள்	25 கிராம்

இவற்றைச் சேர்த்து பொடிச்செய்து தினந்தோறும் குளிப்பதற்கு சோப்பிற்கு பதில் உபயோகித்து வர தோலில் எண்ணெய் பசை ஏற்பட்டு மேனி வரண்டுவிடாமல் வழவழப்புடனும், உடல் சுருக்கம் நீங்கி இளநரையும் போகும்.

மேற்சொன்னவற்றில் ஏதேனும் சிலவற்றைக் கடைபிடிக்க உடலின் நிறத்தை மாற்றமுடியும் என்பது திண்ணம். ⁂ ⁂ ⁂

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி :

நவீன ஆய்வில் மூலிகைகள்

டாக்டர் (திருமதி) லலிதா காமேசுவரன், பிஎச்.டி
ச. கோபாலகிருஷ்ணன், எம்.எஸ்ஸி.
தனஞ்செயன், எம்.எஸ்ஸி.

நவீன ஆய்வுக்கு இந்த ஆதி மருத்துவம் கொண்டுவரப்படுவதால் இதிலுள்ள குறைகள் பல களையப்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன என்பதை மறுக்க முடியாது. மற்றொரு மாபெரும் நன்மையும் இதில் உள்ளது. அதுதான் பல்லாயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளாக மனிதன் மிகவும் கடினமாகத் துன்பப்பட்டுப் பெற்ற அரிய பெரும் அனுபவ அறிவை "குப்பை" என்று எண்ணாமல் அறிவியல் வழி பயன்படுத்துவதே யாகும். நவீன ஆய்வில்

> எப்பொருள் யார்யார் வாய்கேட்பினும் அப்பொருள்
> மெய்ப்பொருள் காண்ப தறிவு.

என்னும் ஒப்பற்ற குறள் முறை கடைபிடிக்கப்படுகிறது. நவீன மருந் தியலில் மருந்துகள், சிறந்த மருந்துகள், மக்களின் பிணி தீர்க்கும் ஒப் பற்ற மருந்துகள் என்ற நிலையை அடைய வேண்டுமென்றால், அவை அறிவியலின் கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கு பதிலளித்தேயாகவேண்டும்.

1. இந்த மருந்து எந்தவகையில் எந்நோய்க்கு குணமளிக்கிறது?
2. இந்த மருந்து, ஏற்கெனவே இந்நோய்க்கு குணமளிக்கும் மருந்துகளைவிட எவ்வகையில் சிறந்தது?
3. இந்த மருந்தின் நச்சுத் தன்மைகள் யாவை? உடனே ஏற்படும் நச்சுத்தன்மை, காலம் கடந்து உண்டாக்கும் நச்சுத்தன்மை ஆகியன மிகவும் கூர்ந்து ஆராயப்படுகிறது.
4. இந்த மருந்தின் நச்சுத் தன்மையைவிட, இதன் குணமளிக்கும் தன்மை சிறந்ததா? உண்மையிலேயே இந்த மருந்துகொடுத்து அதனால் ஏற்படும் ஆபத்து தேவைதானா?
5. இந்த மருந்தின் அளவைகள் (Dosage) நன்றாக ஆராயப் பட்டனவா?

என்ற சில கேள்விகளுக்காவது அந்த மருந்து தக்க விடையளித்தே யாக வேண்டும்; இத்தகைய நவீன ஆய்வில் மூலிகைகள் தலையான இடத்தைப் பெற்றுள்ளன.

நவீன ஆராய்ச்சியின் பயன்கள்

1. நவீன மூலிகை ஆராய்ச்சி முறைகள் நமது இந்திய மருத்துவத்தின் சிறப்பினையும், நமது முன்னோர்களின் கூரிய அறிவாற்றலையும் பல வகைகளில் நிரூபித்துள்ளன.

2. இன்று நாம் ஆங்கில மருத்துவம் எனப்படும் வைத்திய முறையில் பயன்படுத்தும் மருந்துகளில் ஏறத்தாழ 60 சதவிகிதம் மூலிகைகளிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்ட பொருள்கள்தாம். முக்கியமான சில பொருள்கள் பின்கண்டவாறு பொருந்தியிருப்பதைக் காணலாம்: –

3. இதுவரையில் நடைபெற்றுள்ள மூலிகை ஆராய்ச்சி முறைகள் நமது அறிவு வளர்ச்சிக்கும், மூலிகைகளைப் பற்றிய கருத்துக்களை விரிவடையச் செய்யவும் பேருதவி செய்துள்ளன. மேலும் மூலிகைகளைப் பற்றிய நவீன விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி முறையான தாவர இரசாயனம் எனப்படும் (Phytochemistry) மிகக் குறுகிய காலத்தில் வியத்தகு வண்ணம் வளர்ச்சி பெற்றுள்ளதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

4. தற்பொழுது உலகெங்கும் உள்ள ஆங்கில மருத்துவர்களால் பூரணமாகத் தீர்க்கப்பட முடியாத நோய்கள் எனக் கருதப்பட்டுவரும் புற்றுநோய், நீரழிவு, வாதம், குட்டம் போன்ற கொடிய நோய்களுக்குச் சிறப்பாகப் பயன் அளிக்கக்கூடிய, பூரண குணமளிக்கும் சக்திவாய்ந்த மூலிகைகள் இந்திய மருத்துவத்தில் (சித்த, ஆயுர்வேத முறைகளில்) உள்ளன என்று நம்பப்பட்டுவருகின்றது. இம் மூலிகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றைத் தாவர–இரசாயன முறையிலும், மருந்து வேதியல் ஆய்வு முறையிலும், பற்பல பரிசோதனைகளுக்குட்படுத்தினுல் பற்பல புதிய மருந்துகள் கிடைக்கக்கூடும். உதாரணமாகப் புற்று நோய்க்கு இன்று உலகெங்கும் உள்ள வைத்திய நிபுணர்கள் உபயோகப்படுத்தும் VINCA ALKALOIDS சாதாரணமாகச் சுடுகாட்டில் விளையும் 'பீங்கான் பூ' என்ற செடியிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டதாகும். இது போன்ற கண்டுபிடிப்புகள் நமது ஊக்கத்தினை வளர்ப்பதற்குப் பேருதவியாக உள்ளன.

நவின மருத்துவ ஆராய்ச்சியில் மூலிகைகள் தலையான இடத்தைப் பெற்றுள்ளன:

இது சிலருக்கு பெரும் வியப்பை யளிக்கக்கூடும்! நவீன மருந்துகளை நாம் சற்று புரிந்துகொண்டோமென்ருல், ஏன் இவை இவ்வாறு தலையான இடத்தைப் பெற்றுள்ளன என்பது நன்கு விளங்கும்!

நம்மால் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்பட்டு நவீன மருத்துவத்தில் உபயோகிக்கப்படும் மருந்துகளில் அறுபது விழுக்காட்டிற்குமேல்

S.No.	Name of the Plants Chemical	SOurce / Vernacular Name	Therapeutic Uses
1.	Atropine Hyocine	Atrupa Belladuna Datura Stramonium [ஊமத்தை]	Gastro Intestinal Disorders. to Prevent secretions
2.	Digitalis Glycosides	Digitalis Purpurea Urginer Indca [நரிவெங்காயம்]	Congeitive Heart Failure
3.	Ephedrine	Epheadra Alba	Bronchial Asthma
4.	Ergot Alkaloids	Claviceps Purpurea	Uterine Disorders
5.	Morpine papaverine	Papaver Somniferum [கசகசா]	Painful Conditions Smoothmu. clerevlaxant
6.	Quinine, Quinidine	Cinchona [Alishya] [கொய்னு]	Malaria, Cardiac Arrythmias
7.	Reserpine	Ravwolfia Serpentina [சர்ப்பகந்தி]	Hypertension Psychotic Disorders
8.	Vinbalstine Vincristine	Vinca Rosea [பீங்கான் பூ]	Cancer.
9.	Antibiotics, [Penicillin, Tetracyclines, Streptomycin etc.,]	Fungi moulds & other Lower plants.	Various Infectious Diseases

(60%) உள்ள மருந்துகள் அனைத்தும் தாவர வர்க்கத்திலிருந்து பிரிக்கப்பட்டவையே! இதை யாரும் மறுக்க முடியாது! இந்த மருந்துப் பொருள்களின் அணுச் சேர்க்கையை (Moleculer Structure) அறிந்து அதை செயற்கையாகச் சோதனைக் குழாயில் தயாரிக்கும் முறையில் வேதியல் வல்லுநர்கள் ஓரளவே வெற்றி பெற்றுள்ளனர். ஏனைய மருந்துப் பொருட்கள் கூட ஒன்று, அந்த மருந்துகள் செடிகளின் வீரியத்திலிருந்து பிரிக்கப்பட்டு, அவற்றின் அணுச்சேர்க்கை உணரப்பட்டு, அவற்றைப்போலவே சோதனையகங்களில் தயாரிக்கப் பட்டவையாக இருக்கும்; அல்லது, அவ்வாறு பிரிக்கப்பட்ட மருந்துகள் நச்சுத்தன்மை மிகுதியாக உள்ளனவாகக் காணப்பட்டால், அம்மரத்தின் அணுச்சேர்க்கையில் இங்கொன்றும், அங்கொன்றுமாக சில வேதியல் மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டு, அவற்றின் நச்சுத்தன்மை குறைக்கப்பட்டு, அவற்றின் மருத்துவத்தன்மை அதிகரிக்கப்பட்டனவாக இருக்கும்!

இதிலிருந்து நாம் நவீன மருந்துப் பொருட்கள் தாவரங்களோடு சம்பந்தப்பட்டாதவை எனக்கருதுவதும், இவை ஏதோ இயற்கையிலிருந்து, முற்றும் மாறுபட்டவை எனக் கருதுவதும் எத்துணை தவறு என்பது நன்கு விளங்கும்!

மூலிகையாராய்ச்சியில் விளையும் பெரும் பயன்கள்

1. 'நம் தேசத்தில் காணப்படும் மூலிகை மருத்துவத்தை அப்படியே உண்மையானவை என்று ஏற்றுக்கொள்வதும், அவ்வளவும் பொய் என்று விலக்குவதும், பெரும் தவறில் முடியும். நம்முடைய மூலிகை மருத்துவத்தில் பல அரிய இரத்தினங்கள் பொதிந்து கிடக்கின்றன. அறிவியல் கண்கொண்டு, அவற்றைக் கூழாங்கற்களிலிருந்து (அதாவது பயனற்றவைகளிலிருந்து)பிரித்தெடுப்பது பெரும்நன்மையை பயக்கும். ஏனென்ருல் அவை இன்ரே நேற்ரே ஏற்பட்டதல்ல; பல நூற்ருண்டுகளாக மனிதன் மிகத்துன்பப்பட்டு பெற்ற அரிய அனுபவங்களின் தொகுப்பாகும் மேற்கத்திய நாடுகளில் நாகரீகம் இன்னதென்றே அறியப்படாத நாளில், நம் இந்தியத் துணைக்கண்டம் பெரும் நாகரீகம் செறிந்த, ஆராய்ச்சியும், கல்வியறிவும் மிகுந்த ஒளி விளக்காக உலகத்திற்கே ஒளியளித்துக்கொண்டிருந்திருக்கிறது. இங்குள்ள பல்கலைக் கழகங்களின் ஆய்வுப் பொக்கிஷங்களை கற்றிட மேனாட்டு அறிஞர் பலர் இங்குக் கூடிவந்தனர்– என்பதை நாம் மறந்திடலாகாது! என்று இந்திய மருந்தியலின் தந்தையெனக் கருதப்படும் டாக்டர் இராமநாதசோப்ரா எனும் பெருமகனார் கூறியுள்ளார்.

(தொடரும்)

இந்த வைத்தியர் தம் அநுபவத்திலிருந்து கண்டறிந்ததைத் தெரிவித்திருக்கிறார் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

காந்தக் கல் சிகிச்சை

மூலம் : டாக்டர் எச். எல். பன்ஸால்

தமிழாக்கம் : எஸ். ரங்கநாயகி

கடைக்காரர்கள் போலி நாணயங்களைக் கண்டறிவதற்கும், குழந்தைகள் விளையாடுவதற்கும், எஞ்சினியர்களும் விஞ்ஞானிகளும் தக்க காரணங்களுக்கும் காந்தக் கல்லைப் பயன்படுத்துவது எல்லோருக்கும் தெரியும் ஆனால் பல்வேறு நோய்களைத் தீர்ப்பதற்கும் காந்தம் பயன்படுகிறது என்றால், மிகவும் அதிசயமாக இல்லையா?

அதர்வண வேதத்திலும், சாக்ரடீஸின் உரையாடல்களிலும், சீன இலக்கியத்திலும் பலவகை நோய்களைத் தீர்க்கக் காந்தக்கல் பயன்படுத்தினர் என்று குறிப்பிட்டிருப்பதைக் காணலாம். பழங்காலத்தில் மன்னர்கள், சீமான்கள் ஆகியோர் உடல் ஆரோக்கியத்தை காக்கவும் முதுமையைத்தடுக்கவும் காந்தக்கல்லை அணிந்து கொண்டனராம். எகிப்திய ராணியும், பேரழகியுமான க்ளியோபெட்ரா தன் அழகு கெடாதபடி தக்க, நெற்றியில் காந்தக் கல்லை அணிந்து கொண்டிருந்தாள். காந்தக்கல்லில் தெய்விகசக்தி இருப்பதாக மக்கள் நம்பினார்கள்.

நியூயார்க்கைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஈ. கே. மக்ளீன், காந்த சக்தியினால் கான்ஸரை அடியோடு அழித்து விடலாம் என்கிறார். ஜெர்மானிய டாக்டரான ஹானிமான் பெரும்பாலான நோய்களை விரைவாகவும் நிரந்தரமாகவும் ஒழிக்கக் காந்தத்தடியை நோயாளிகளின் உடலினருகே சிறிதுநேரம் வைத்திருந்தாலே போதும் என்கிறார். இவர் காந்தத்தின் பலவேறு குணங்களைக் கொண்டு ஹோமியோபதி மருந்து மூன்றைத் தயாரித்திருக்கிறார்.

காந்தத்தை மருத்துவத்தில் அதிகமாய்ப் பயன்படுத்தி வருபவர்கள் ஜப்பானியர்கள். இதற்கென்றே காந்தக்கல்லைப் பதித்துக் கழுத்துச் சங்கிலி, பெல்ட், நாற்காலி போன்றவற்றைத் தயாரிக்கிறார்கள்.

ரஷியர்கள், சிறு நீரக சம்பந்தமான கோளாறுகளைப் போக்குவதற்குக் காந்தக்கல்லையும், காந்த சக்தி ஏற்றிய நீரையும் உபயோகிக்கிறார்கள். நம் நாட்டிலும் இதே முறையை நிபுணர்கள் கடைப்பிடிக்கிறார்கள்.

காந்தக் கல்லின் மூலம் உடலில் காந்த சக்தி செலுத்தியதும் காந்த அலைகள், திசுகளின் வழியே பரவுகின்றன; இது திரவவாயு ஓட்டத்தைத் தூண்டிவிடுகிறது. ஒருவகை இதமான வெப்பம் அப்போது உண்டாகிறது. இது உடலில் உள்ள பல்வேறு வலிகளையும் வீக்கங்களையும் குறைக்கிறது. தானாக இயங்கும் நரம்புகளின் வேலைகள் இதனால் சீராகி அவற்றின்கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும் பல உள்ளுறுப்புகளின் வேலைகளும் ஒழுங்காகின்றன.

நம் ரத்தத்தின் சிவப்பணுக்களில் இருக்கும் ஹெமோக்ளோபினில் இரும்பு இருக்கிறது. இந்த இரும்பைக் காந்தம் கவர்வதால் காந்தத்தின் சக்தி ரத்தத்தின் மூலம் உடல் முழுவதும் பரவுகிறது.

இந்த வகைச் சிகிச்சையினால் நோய்க் கிருமிகள் அழிந்து ரத்தம் ஓட்டம் சீராவதால் ரத்தம் கட்டிப்படிவது தவிர்க்கப்படுகிறது. ரத்த அழுத்தம் சீராகிறது. களைப்பு, நரம்புத்தளர்ச்சி போன்றவை நீங்குகின்றன. சுரப்புநீர் ஒழுங்காகச் சுரக்கும்படி இது ஊக்குவிப்பதால் தோல் பளபளப்பாக இருக்கும்; இளமையும் நீடிக்கிறது. ஹர்மோன்கள் சரிவர வேலை செய்யாவிட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் வருவதும் இதனால் தடைப்படுகிறது.

காந்த சிகிக்சையினால் ஸெல்கள் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. அவற்றின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கிறது. திசுக்களுக்கு இளமை உண்டாகிறது. ரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கிறது.

மருத்துவ சிகிச்சைக்காகப் பயன் படுத்தும் காந்தம் வடிவிலும் அளவிலும் சக்தியிலும் மாறுபட்டு இருக்கலாம். ஒவ்வொருமாக்னெட்டுக்கும் இரண்டு துருவங்கள் இருக்கின்றன. வடதுருவம் நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கிறது; கட்டி, எக்ஸிமா, சொறி போன்றவற்றை ஒழிக்கிறது. தென்துருவம் உடல் பலத்தை உண்டாக்கி, உடல்வலியையும் வீக்கத்தையும் குறைக்கிறது. ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்படுத்தி, சிறுநீரக மண்டலம், நரம்பு மண்டலம், சுவாச மண்டலம் போன்றவற்றின் செயல்களை ஒழுங்குப்படுத்துகிறது. இதனால் பலவேறு நோய்கள் தடுக்கப்படுகிறது.

காந்த சிகிச்சையை இரண்டு விதமாக அளிக்கலாம். குறிப்பிட்ட இடத்தில் மட்டும் சிகிச்சை அளிப்பது ஒருவகை, உடல் முழுவதும் பரவிய நோய் என்றால், உடல் முழுதுவதற்குமான சிகிச்சை இரண்டாம் வகை. இதில் காந்தக்கல்லை உள்ளங்கைகளிலோ உள்ளங்காலிலோ வைப்பார்கள்.

வெவ்வேறு துருவங்களைக் கொண்ட இரு காந்தங்களைப் பயன் படுத்துவார்கள். அதாவது, வடதுருவ காந்தத்தை வலது உள்ளங் கையிலோ வலது உள்ளங்காலிலோ தென்துருவக் காந்தத்தை இடது உள்ளங்கைகளிலோ இடது உள்ளங்காலிலோ வைப்பார்கள்.

காந்த சிகிச்சையை 24 மணிநேரத்தில் 10 நிமிஷங்களுக்கு அளிப் பார்கள், காலை உணவுக்கு முற்பட்ட நேரமே இந்தச் சிகிச்சைக்கு உகந்தது, முடக்கு வாதம், கீல்வாதம், போலியோ, பாரிசவாயு போன்ற நோய்களுக்கு இந்தச் சிகிச்சை ஒரு நாளைக்கு ஆரம்பத்தில் 10 நிமிஷங்களுக்கும், பிறகு இருபதுமுதல் முப்பது நிமிஷங்கள் வரை யிலும் 10 முதல் 15 நிமிஷங்கள்வரையிலும் அல்லது ஒரு நாளைக்கு இரு முறையும் அளிக்கலாம்.

இந்தச் சிகிச்சைக்குப்பின் குளிர்பதார்த்தங்களையும். பானங்களை யும், பயணங்களையும், குறைந்தது ½ மணி நேரமாவது உட்கொள்ளக் கூடாது. சூடானபதார்த்தங்களையும், பானங்களையும் சிகிச்சை அளித்த உடனே உட்கொள்ளக் கொள்ளலாம் சிகிச்சைக்குப் பிறகு இரண்டு மணி நேரத்தைக் தவிர பின் எந்த நேரத்திலும் பயன்படுத்தக் கூடாது.

கர்ப்பிணிகளுக்குத் தூக்கம் இருதயம், மூளை போன்ற நுட்பமான பாகங்களுக்கும் அதிக சக்தி வாய்ந்த காந்தத்தைப் பயன் படுத்தக் கூடாது.

நோயாளிகளுக்கு ஆரம்பித்தாலோ, தலை வலி ஆரம்பித்தலோ, வேறு ஏதாவது தொந்தரவு ஏற்படுவது போல் அவர்கள் உணர்ந் தாலோ, உடனடியாகச் சக்தி காந்தத்தை நோயாளிடமிருந்து எடுத்து விடவேண்டும்.

காந்தசக்தி துணி, கண்ணாடி, மரம், ரப்பர், துருப்பிடிக்காத எஃகு போன்றவற்றில் ஊடுருவிச் செல்லும். ஆகவே, மேற்குறிப்பிட்ட உலோகங்களால் செய்த பாண்டங்களைக் காந்தத்துடன் தொடர்பு கொள்ளச் செய்தால் அவற்றில் வைத்திருந்த நீர், பால்,பழரசம் போன் றவை 'காந்த சக்தி' பெற்று விடும். காந்தசக்தி ஏற்றிய நீரை உட் கொண்டால், உடலுக்குப் பல நன்மைகள் உண்டாகும். குடல் சம்பந்த மான கோளாறுகள் நீங்கும். ஜீரணசக்தி அதிகரித்துப் பசி உண்டாக் கும். ஒரு நாளைக்கு 3 அல்லது 4 தடவை காந்தசக்தி ஏற்றிய நீரை ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் உட்கொள்ளலாம். காந்த சிகிச்சை மிகவும் எளிமையானது. எங்கே காந்தம் அதிகம் கிடைக்கிறதோ,

அங்கே இது மிகச் சிக்கனமான, செலவற்ற சிகிச்சையாகும். மற்ற சிகிச்சைகளுடன்கூட இந்தச் சிகிச்சையையும் மேற்கொள்ளலாம். ஒரே காந்தத்தைப் பல்வேறு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கும் பயன்படுத்தலாம். நீண்ட நாட்களுக்குக் காந்தம் தன் சக்தியை இழக்காமல் இருந்துவரும். இந்தச் சிகிச்சையினுல் எந்தத் தீய விளை வும் ஏற்படாது.

முதுகு, கழுத்து, கால்கள் போன்றவற்றில் ஏற்பட்ட வலியினுலும், விறைப்புத் தன்மையினுலும் எட்டு ஆண்டுகளாகத் துன்புற்ற 28 வயது வாலிபர் ஒருவர், டில்லியில் மேற்கொண்ட காந்த சிகிச்சையி னுல் இரண்டே வாரங்களில் பெரும்பயன் அடைந்தார். எக்ஸிமாவி னுல் 36 ஆண்டுகள் கஷ்டப்பட்ட ஒருவர் 1½ மாதங்களுக்குள் இந்தச் சிகிச்சையால் நன்கு குணம் அடைந்தார். ஆறு ஆண்டுகளாகப் பல் வலியால் துன்புற்ற ஒருவர் ஒரு மாதச் சிகிச்சையில் பூரண குணம் அடைந்தார். இந்தச் சிகிச்சையினுல் பல அறுவைச் சிகிச்சைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

—நன்றி: மஞ்சரி.

ஆசிரியரும், வெளியிடுபவரும்,
வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R. M. P.
19, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர். சென்னை - 17
அச்சிடுவோர்: மூலிகை மணி அச்சகம், 9, கிளப் ரோட் கிழக்கு செனுய்நகர், சென்னை-600030.

5. பீட்ரூட் ஸ்ட்ராபெர்ரி. காரட் இவற்றை சாறுபிழிந்து, முகத்தில் பூசி சிறிது நேரம் ஊறியபின் கழுவி வர: முகம் சிவக்கும்.

5. மருதாணி இலையை அரைத்து கால்பாதம், நகம், கைவிரல் உள்ளங்கைகளில் பூசி வர மிருதுவாகவும் அழகாகவும் இருக்கும்.

7, கடலைப்பருப்புப்பொடி, பாசிப்பயறு, கஸ்தூரி மஞ்சள் – ஆகிய வற்றை அரைத்து கால் கை பகுதிகள் பூசி வர. தேவையில்லாது வளரும் முடிகள் உதிரும்.

என்று சீதாப்பாட்டி, தன் அழகுக் குறிப்பு அனுபவங்களைக் கூறினாள்.

"வெல்! மை யங் ப்ரண்ட்ஸ். எனி திங் வுட் யூ லைக் டு ஆஸ்க் மீ!'. என்று மாணவிகளைப் பார்த்துக் கேட்டாள்.

நித்யா, ரம்யா ஆகியோர், நோட்ஸ் எடுத்துக்கொண்ட பின்னர்.

"மேடம்! ரியலி இவைகளைக் கேட்க மிகவும் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. நம்ம நாட்டுப் பெண்மணிகள் இயற்கை முறைகளைக் கடைப்பிடித்தே இயல்பான அழகைப் பெற்று சிறப்பு அடைந்தனர் என்பதை உங்கள் அழகுக் குறிப்பு அனுபவங்கள் மட்டுமல்ல, இந்த வயதிலும், மாறுத அழகும், சுருக்கமில்லாத சர்மம், நிறம் மாறுத உடல், ஆகியன புலப்படுத்துகின்றன.

நீங்கள் கூறிய அழகுக்குறிப்புகளை, எங்கள் கல்லூரியில் ஆண்டு தோறும் நடக்கும் 'மெடிகல் எக்ஸிபிஷனில்' போஸ்டர் போட்டு விளம்பரப்படுத்தப்போகின்றோம்,' என்று கூறினாள் நித்யா. மாணவிகள் உற்சாகத்துடன் அவள் கருத்தை வரவேற்றனர்.

சீதாப்பாட்டிக்கு பெருமை பிடிபடவில்லை. மகிழ்ச்சியுடன்,

"வெல்! மைடியர் யங் கர்ல்ஸ்! நம் நாட்டுப் பெண்மணிகள் அழகை ஆராதிப்பவர்கள், அதனால் தான் பழங்காலமுதலே, இயற்கையான தாவரங்களிலிருந்து. முகப்பூச்சு, நகப்பூச்சு, உதட்டுப்பூச்சு, தலைமுடி தைலம் போன்றவற்றைத் தயாரித்து பயன்பெற்றனர். நாகரீகம் என்ற பெயரில் நாம் அவற்றை ஒதுக்காமல் நன்மை இருப்பதை உணர்ந்து பின்பற்றவேண்டும். நீங்கள் அந்த உண்மையை உணர்ந்து வந்ததால் என் அனுபவங்களைக் கூறினேன். என் போன்ற 'பாட்டிகள்' தமிழ்நாட்டில் நிறைய உள்ளனர். அவர்களிடம் சென்று மேலும் மறைந்திருக்கும் பல உண்மைகளைக் கண்டுபிடித்து பயன்பெறுங்கள். நம்நாட்டு மருத்துவத்திற்கு, பண்பாட்டிற்குச் செய்யும் சேவையாகும் உங்கள் முயற்சியைப் பாராட்டுகின்றேன் — என்று சீதாப்பாட்டி வாழ்த்து கூற–மாணவிகள் மனம் மகிழ்ந்து கைதட்டி, ஆரவாரித்து விடை பெற்றனர்.

(முற்றும்)

Printed by K. Babu, D.M.E. at Mooligai Mani Press, Madras-30 Edited & Published by Dr. A.R. Kannappar 19, Arulambal St., T. Nagar, Madras-17.